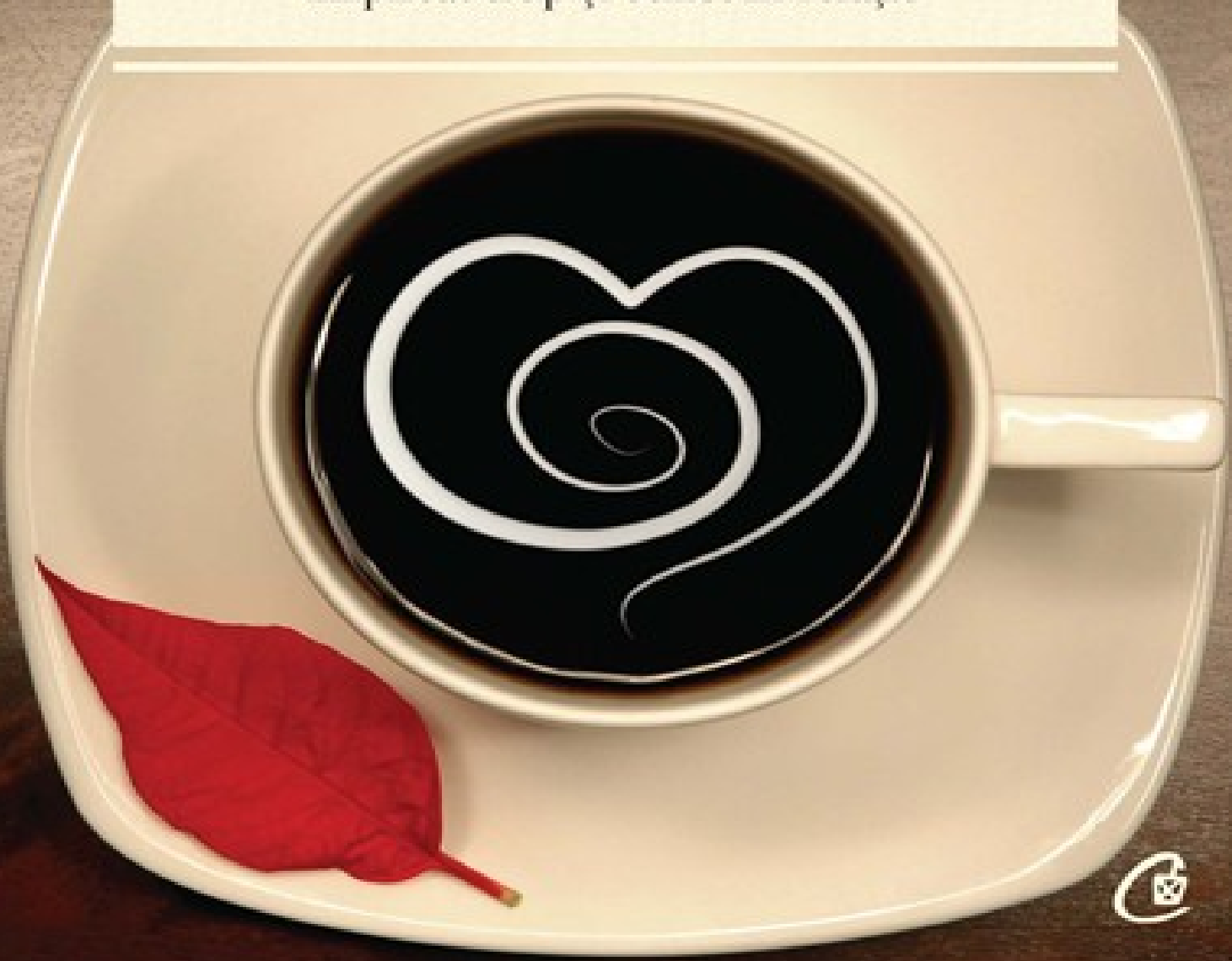
GARY CHAPMAN

Cele cinci limbaje ale iubirii

Cum să-i arăţi partenerului că eşti implicat trup şi suflet în relaţie



Cuprins

MULŢUMIRI
1 CE SE ÎNTÂMPLĂ CU IUBIREA DUPĂ CĂSĂTORIE
2 CUM SĂ MENŢII PLIN REZERVORUL AFECTIV
3 ÎNDRĂGOSTIREA
4 PRIMUL LIMBAJ AL IUBIRII: DECLARAŢIILE
5 AL DOILEA LIMBAJ AL IUBIRII: TIMPUL ÎN DOI
6 AL TREILEA LIMBAJ AL IUBIRII: DARURILE
7 AL PATRULEA LIMBAJ AL IUBIRII: SERVICIILE
8 AL CINCILEA LIMBAJ AL IUBIRII: CONTACTUL FIZIC
10 IUBIREA ESTE O ALEGERE
11 IUBIREA CONTEAZĂ ENORM!
12 CUM SĂ-TI IUBEŞTI PARTENERUL, CÂND E NEDEMN DE IUBIREA TA
13 COPIII ŞI LIMBAJELE IUBIRII
14 UN PUNCT DE VEDERE PERSONAL
Ghid de studiu pentru partener şi pentru discuţii de grup de JAMES S. BELL, Jr.
INTRODUCERE
1 CE SE ÎNTÂMPLĂ CU IUBIREA DUPĂ CĂSĂTORIE
2 CUM SĂ MENŢIN PLIN REZERVORUL AFECTIV
3 ÎNDRĂGOSTIREA
4 PRIMUL LIMBAJ AL IUBIRII: DECLARAŢIILE
5 AL DOILEA LIMBAJ AL IUBIRII: TIMPUL ÎN DOI
6 AL TREILEA LIMBAJ AL IUBIRII: DARURILE
7 AL PATRULEA LIMBAJ AL IUBIRII: SERVICIILE
8 AL CINCILEA LIMBAJ AL IUBIRII: CONTACTUL FIZIC
9 CUM SĂ-ŢI DESCOPERI LIMBAJUL PRIMAR AL IUBIRII
10 şi 11 IUBIREA ESTE O ALEGERE ŞI IUBIREA CONTEAZĂ ENORM!
12 CUM SA-TI IUBEŞTI PARTENERUL, CÂND E NEDEMN DE IUBIREA TA
13 COPIII ŞI LIMBAJELE IUBIRII

GARY CHAPMAN

CELE CINCI LIMBAJE ALE IUBIRII

Cum să-i arăţi partenerului că eşti implicat trup şi suflet în relaţie

Ediţia a IV-a revizuită

Traducere de IRINA-MARGARETA NISTOR
Titlul original: *The Five Love Languages, 1995*

CURTEA VECHE, 2011

Versiune ebook: v1.0, ianuarie 2016

GARY CHAPMAN este autor de succes şi consilier matrimonial renumit pentru seminarele lui pe probleme familiale, organizate peste tot în lume. Bazându-se pe experienţa sa de peste 30 de ani în domeniu, a scris 30 de cărţi vizând problemele de cuplu. Ediţia în engleză a cărţii *Cele cinci limbaje ale iubirii* s-a vândut în peste 5 milioane de exemplare. Lucrarea a fost tradusă în cel puţin 38 de limbi şi s-a situat pe locul 1 în topul celor mai vândute cărţi, potrivit clasamentului întocmit de *New York Times.*

Pe lângă activităţile de conferenţiar şi scriitor, Gary Chapman este directorul organizaţiei nonprofit Marriage and Family Life Consultants, Inc. În plus, este şi gazda unei emisiuni radiofonice difuzate pe mai mult de 100 de posturi, dar şi pe internet.

Este căsătorit cu Karolyn J. Chapman şi au împreună doi copii.

MULŢUMIRI

Iubirea începe sau ar trebui să înceapă de acasă. Pentru mine, acasă înseamnă Sam şi Grace, tata şi mama, care îmi arată de mai bine de 50 de ani că mă iubesc. Fără ei, m-aş afla încă în căutarea iubirii, fiind, aşadar, incapabil să scriu despre acest sentiment. Acasă mai înseamnă şi Karolyn, cu care sunt căsătorit de peste 30 de ani. Dacă toate soţiile ar fi la fel de iubitoare ca ea, puţini bărbaţi ar mai călca strâmb. Shelley şi Derek, copiii noştri, sunt deja aşezaţi la casele lor şi şi-au făcut propriile vieţi, însă căldura iubirii lor mă face să mă simt în continuare în siguranţă. Mă simt binecuvântat şi sunt recunoscător pentru acest lucru.

Ţin să le mulţumesc multor specialişti care mi-au influenţat concepţia despre iubire. Printre aceştia, se numără psihiatrii Ross Campbell, Judson Swihart şi Scott Peck. Pentru sprijinul acordat redactării, le sunt recunoscător lui Debbie Barr şi lui Cathy Peterson. Tricia Kube şi Don Schmidt, prin priceperea lor tehnică, au făcut posibilă publicarea acestei cărţi în timp util. În ultimul rând, dar şi cel mai important, vreau să-mi exprim recunoştinţa faţă de sutele de cupluri care, în ultimii 20 de ani, mi-au împărtăşit experienţele lor.

Această carte este un omagiu adus sincerităţii lor.

1
CE SE ÎNTÂMPLĂ CU IUBIREA DUPĂ CĂSĂTORIE

Ne aflam undeva între Buffalo şi Dallas, la 10.000 de metri altitudine. Dintr-odată, bărbatul de lângă mine a pus revista în buzunarul scaunului din faţă, s-a întors spre mine şi m-a întrebat: „Cu ce vă ocupaţi?”

„Sunt consilier matrimonial şi ţin conferinţe despre modalităţile de perfecţionare şi de dezvoltare a relaţiilor de cuplu”, am spus eu pe un ton sec.

„Am şi eu o curiozitate… mi-a zis el. Oare ce se întâmplă cu iubirea după ce te căsătoreşti?”

Dându-mi seama că nu mai era chip să trag un pui de somn, l-am întrebat: „Ce vreţi să spuneţi?”

„Ei bine, a zis el, am fost căsătorit de trei ori; şi de fiecare dată totul a fost minunat până am ajuns la altar. După nuntă, relaţia s-a dus de râpă. Toată iubirea pe care aveam impresia că eu şi partenera mea ne-o purtăm reciproc s-a stins de la sine. Mă consider un om destul de inteligent. Am o afacere de succes, dar povestea asta cu dragostea n-o înţeleg.”

„La câtă vreme de la căsătorie aţi simţit acest lucru?”, am întrebat.

„Prima dată a durat cam 10 ani, a doua oară, trei şi ultima dată, aproape şase.”

„Iubirea s-a stins imediat după nuntă sau treptat?”, m-am interesat eu.

„În cel de-al doilea caz, lucrurile au mers prost încă de la început. Nu ştiu exact ce s-a întâmplat. Aveam impresia că ne iubim, dar luna de miere a fost un dezastru din care nu ne-am mai revenit niciodată. Ne cunoşteam doar de şase luni. Trăiam o furtunoasă poveste de dragoste. Era palpitant. Dar după căsătorie am ajuns la cuţite.

În prima căsnicie, am avut trei sau patru ani buni, până când s-a născut copilul. După aceea, mi s-a părut că soţia era preocupată numai de cel mic, că n-o mai interesa deloc de mine. Ca şi cum singurul ei scop în viaţă ar fi fost să aibă un copil. Iar odată ce s-a văzut mamă, eu eram deja în plus.”

„Şi i-aţi spus asta soţiei?”, am întrebat.

„Aaa, sigur că i-am spus! Mi-a zis că sunt nebun, că nu înţeleg prin ce stres trece o femeie când trebuie să aibă în permanenţă grija copilului. Mi-a

mai zis că ar trebui să fiu mai înţelegător şi s-o ajut mai mult. Şi chiar m-am străduit! Dar se pare că n-a contat. Şi ne-am înstrăinat tot mai mult. După o vreme, nu mai era nici urmă de iubire între noi. Se stinsese tot. Am stabilit, de comun acord, că nu mai avea niciun rost să continuăm relaţia.

Ultima căsnicie? Sincer, am crezut că va fi altfel. Divorţasem de trei ani. Înainte de a mă căsători din nou, am stat doi ani împreună cu noua mea parteneră. Credeam că ştim exact ce ne aşteaptă, iar eu simţeam, pentru prima dată, că iubeam cu adevărat. Simţeam că mă iubea şi ea.

Nu cred că m-am schimbat după nuntă. Am continuat să-i arăt la fel de mult ca înainte c-o iubesc. Îi spuneam cât e de frumoasă, cât de mult o iubesc şi cât de mândru sunt că e soţia mea. Dar, la câteva luni după căsătorie, a început cu lamentările. Mai întâi, din pricina unor mărunţişuri – că eu nu duc niciodată gunoiul sau că nu ştiu să-mi pun haina în cuier. Mai târziu, a început să-mi critice trăsăturile de caracter, mi-a spus că nu putea să aibă încredere în mine şi mă acuza că nu-i sunt fidel. A devenit din cale-afară de negativistă! Şi nu fusese deloc aşa înainte de nuntă. Din contră, păruse a fi una dintre cele mai optimiste persoane pe care le întâlnisem vreodată. Tocmai asta m-a şi atras la ea. Nu se plângea niciodată de nimic. Tot ceea ce făceam era minunat; dar se pare că, imediat ce ne-am căsătorit, nu m-a mai văzut în stare de nimic. Bun. Sincer să fiu, nu ştiu ce s-a întâmplat. Ştiu doar că, în cele din urmă, n-am mai putut s-o iubesc, ba chiar am început s-o urăsc. Sigur, nici ea nu mă mai iubea, aşa că am hotărât că nu avea niciun rost să mai trăim împreună; deci ne-am despărţit.

Asta se întâmpla acum un an. Şi revin la întrebarea mea: «Ce se întâmplă cu iubirea după căsătorie?» Toţi oamenii păţesc ca mine? De asta există atât de multe divorţuri în lume? Pare greu de crezut, dar mie mi s-a întâmplat de trei ori. Iar cei care nu divorţează învaţă, oare, să-şi ducă viaţa cu un permanent sentiment de gol, sau există şi cupluri ce reuşesc să se iubească o viaţă-ntreagă? Şi dacă da, cum?”

Există mii de persoane căsătorite sau divorţate pe care le macină aceleaşi întrebări ca pe amicul meu de pe locul 5A. Unii discută despre aceste lucruri cu prietenii, alţii, cu specialiştii, şi alţii, cu preoţii; unii îşi pun retoric toate aceste întrebări. Uneori, răspunsurile sunt date în jargonul psihologilor, fiind, aşadar, de neînţeles. Alteori, răspunsurile sunt comice ori constau în poveţe din bătrâni. Multe glume sau zicale au un sâmbure de adevăr în ele, dar a-i răspunde cuiva în acest fel e la fel de inutil ca a-i da o aspirină unui om care suferă de cancer.

Dorinţa de a avea un mariaj bazat pe iubire este adânc înrădăcinată în psihologia noastră. Aproape orice revistă de succes are în fiecare ediţie cel puţin un articol referitor la cum poţi păstra vie iubirea în căsnicie. Cărţile pe această temă abundă, la radio şi la televizor se difuzează o mulţime de talk-show-uri pe acelaşi subiect. Este o adevărată provocare să întreţii iubirea în cuplu.

Şi-atunci cum se face că, dincolo de toate cărţile, revistele şi sfaturile practice pe care le avem la dispoziţie, există atât de puţine cupluri care par să fi descoperit secretul întreţinerii iubirii şi după nuntă? Cum se face că, deşi merg la conferinţe unde iau cunoştinţă de tot felul de idei minunate despre îmbunătăţirea comunicării în cuplu, partenerii efectiv nu reuşesc să aplice tiparele de comunicare învăţate? Cum se face că, după ce citim un articol cu titlul „101 de modalităţi prin care să-ţi exprimi iubirea faţă de partener”, alegem două sau trei modalităţi care ni se par extrem de utile, ne zbatem să le punem în practică, iar partenerul nici măcar nu-şi dă seama de eforturile noastre? Iar apoi renunţăm, fără să mai luăm în considerare şi celelalte 98 de căi, şi ne reîntoarcem la viaţa noastră de până arunci.

Pentru a ne comunica dragostea pe înţelesul celuilalt, trebuie să învăţăm limbajul primar prin care acesta receptează iubirea.

Scopul acestei cărţi este însuşi acela de a da un răspuns la toate aceste întrebări. Asta nu înseamnă că articolele şi cărţile deja publicate nu sunt de niciun ajutor. Problema este că oamenii neglijează un adevăr fundamental: există mai multe limbaje ale iubirii.

Din punct de vedere lingvistic, putem spune că lumea este alcătuită din mai multe comunităţi mari care vorbesc aceeaşi limbă: japoneza, chineza, spaniola, engleza, portugheza, greaca, germana, franceza ş.a.m.d. Cei mai mulţi dintre noi cresc învăţând limba părinţilor şi a fraţilor lor, adică limba primară, sau maternă. Mai târziu, putem învăţa şi alte limbi, dar pentru aceasta trebuie să depunem, de obicei, un efort mai mare. Limbile respective sunt limbi secundare. Nu vorbim şi nu înţelegem nicio altă limbă mai bine decât pe cea maternă. În această limbă ne exprimăm cu cea mai mare siguranţă. Cu cât folosim mai mult o limbă secundară, cu atât ne vine mai uşor să conversăm prin intermediul ei. Dacă vorbim doar limba maternă şi întâlnim pe cineva care vorbeşte, la rândul lui, doar propria limbă maternă, diferită de a noastră, comunicarea dintre noi va fi limitată.

Pentru a ne exprima, trebuie să apelăm la gestică, la onomatopee, la desene. Putem comunica, dar foarte greu. Diferenţele lingvistice sunt o parte componentă a culturii umane. Dacă dorim să comunicăm eficient dincolo de graniţele culturale, trebuie să învăţăm limba celor cu care ne dorim să interacţionăm.

La fel este şi în iubire. Limbajele prin care vă exprimaţi iubirea tu şi partenerul sau partenera ta de viaţă pot fi tot atât de diferite precum chineza de engleză. Oricât de tare te-ai strădui să-ţi exprimi iubirea în engleză, dacă partenerul nu pricepe decât chineza, nu veţi reuşi niciodată să vă arătaţi unul altuia că vă iubiţi. Când îmi povestea despre cea de-a treia soţie, amicul meu din avion avea în vedere limbajul „declaraţiilor”: „îi spuneam cât e de frumoasă, cât de mult o iubesc şi cât de mândru sunt că e soţia mea.” El îşi exprima iubirea cu sinceritate, dar ea nu-i înţelegea limbajul. Poate că ea căuta iubirea în comportamentul lui şi nu o găsea. Nu este suficient să fim sinceri. Pentru a ne comunica dragostea pe înţelesul celuilalt, trebuie să învăţăm limbajul primar prin care acesta receptează iubirea.

După 30 de ani de consiliere matrimonială, am ajuns la concluzia că există cinci limbaje primare ale iubirii – cinci modalităţi prin care oamenii îşi exprimă şi receptează iubirea. În domeniul lingvistic, limba poate avea nenumărate dialecte sau variante. Analog, şi cele cinci limbaje ale iubirii prezintă multe dialecte. Aşa se face că articolele din presă au titluri precum: „10 căi prin care să-i arăţi partenerului că-l iubeşti”, „20 de modalităţi prin care să-ţi ţii bărbatul acasă” sau „365 de modalităţi prin care să-ţi exprimi iubirea în căsnicie”. Nu există 10, 20 sau 365 de limbaje primare ale iubirii! Eu consider că există numai cinci. Însă ele pot avea nenumărate dialecte. Diversitatea modalităţilor de exprimare a iubirii prin intermediul unui singur limbaj este nelimitată atunci când ai imaginaţie. Cel mai important e ca tu şi partenerul sau partenera să vorbiţi acelaşi limbaj al iubirii.

Se ştie de multă vreme că, în primii ani de copilărie, fiecare om îşi cultivă anumite tipare afective. Unii copii, de exemplu, se subapreciază, în vreme ce alţii au o părere sănătoasă despre sine. Unii îşi cultivă tiparul emoţional al nesiguranţei, în vreme ce alţii se simt în perfectă siguranţă. Unii copii cresc simţindu-se iubiţi, doriţi şi apreciaţi, în vreme ce alţii trăiesc cu sentimentul că sunt nepreţuiţi, nedoriţi şi neapreciaţi.

Copiii care se simt iubiţi de părinţi şi de semenii lor dezvoltă un limbaj al iubirii bazat pe această unică trăsătură psihologică şi pe modalitatea prin care părinţii şi alte persoane importante din viaţa lor îşi exprimă iubirea faţă de ei. Ei vor vorbi şi vor înţelege un anumit limbaj primar al iubirii. S-ar putea ca ulterior să mai deprindă şi alte limbaje, secundare, dar tot prin intermediul celui primar se vor exprima cel mai bine. Copiii care nu se simt iubiţi de părinţi şi de semeni îşi dezvoltă, şi ei, un limbaj primar al iubirii. Însă acesta va fi cumva distorsionat, la fel ca atunci când cei mici deprind greşit anumite noţiuni gramaticale şi sfârşesc prin a avea un vocabular extrem de redus. Dar faptul că-şi însuşesc incorect un limbaj nu înseamnă că nu pot deveni nişte comunicanţi buni. Numai că, pentru a ajunge astfel, trebuie să se străduiască mai mult decât copiii care au avut un model pozitiv. Aşadar, şi persoanele care nu au fost foarte iubite în copilărie se pot bucura, la un moment dat, de dragostea cuiva şi-şi pot exprima iubirea faţă de acea persoană, dar pentru asta trebuie să se străduiască mai mult decât oamenii care au crescut într-un mediu sănătos, aflat sub semnul afecţiunii.

Se întâmplă rareori ca soţul şi soţia să aibă acelaşi limbaj primar al iubirii. Avem, în general, tendinţa de a ne exprima în propriul limbaj primar al iubirii şi suntem contrariaţi atunci când partenerul sau partenera nu înţelege ceea ce-i comunicăm. Noi ne exprimăm iubirea, dar celălalt n-o receptează, şi asta tocmai pentru că folosim un limbaj străin lui. Aceasta este problema fundamentală a cuplurilor, iar cartea de faţă îşi propune să ofere o soluţie la ea. Iată de ce mi-am zis că merită să mai scriu o carte despre iubire. După ce vei afla care sunt cele cinci limbaje primare ale iubirii şi vei descoperi care sunt limbajele prin care vă exprimaţi iubirea tu şi partenerul de viaţă, vei deţine toate informaţiile necesare pentru aplicarea ideilor care se găsesc în cărţi şi în articole.

După ce identifici şi înveţi să vorbeşti limbajul primar de iubire al partenerului, poţi spune că deţii secretul care stă la baza unei căsnicii de lungă durată, bazate pe afecţiune. Nevoia de iubire nu dispare după nuntă, dar, pentru a întreţine acest sentiment, cei mai mulţi dintre noi trebuie să depună un oarecare efort şi să înveţe limbajul de iubire al partenerului, un limbaj care, pentru noi, poate fi secundar. Nu ne putem bizui pe limba noastră maternă, dacă partenerul n-o înţelege. Când ne dorim ca celălalt să simtă că-l iubim, aşa cum îi şi arătăm, trebuie să ne exprimăm sentimentele prin intermediul limbajului său de iubire.

2
CUM SĂ MENŢII PLIN REZERVORUL AFECTIV

Cuvântul „iubire” este cel mai important din orice limbă – dar şi cel mai derutant. Atât gânditorii laici, cât şi cei religioşi sunt de acord că iubirea joacă un rol esenţial în viaţă. Suntem învăţaţi că „iubirea este sublimă” şi că „iubirea face lumea să se învârtă”. Există mii de cărţi, melodii, reviste şi filme care au în centru iubirea. Numeroase sisteme filosofice şi teologice pun iubirea la loc de cinste. Ctitorul credinţei creştine şi-a dorit ca iubirea să fie caracteristica distinctivă a ucenicilor Săi.[1]

Psihologii au ajuns la concluzia că nevoia de afecţiune este o nevoie umană primară. Iubirea ne dă curaj să escaladăm munţi, să traversăm mări şi oceane, să înfruntăm nisipurile deşertului şi să îndurăm chinuri de neimaginat. Fără iubire, munţii devin de neescaladat, mările şi deşerturile, de netrecut, iar chinurile, nesfârşite. Apostolul Pavel a ridicat iubirea în slăvi spunând că orice reuşită omenească nemotivată prin iubire este, în cele din urmă, zadarnică. În chip de concluzie, el a zis că, în ultimul act al dramei umane, rămân doar trei trăsături – „credinţa, nădejdea şi dragostea. Iar mai mare dintre acestea este dragostea.”[2]

Dacă acceptăm ideea că acest cuvânt – „iubire” – a însoţit societatea umană din cele mai vechi timpuri până în prezent, trebuie să acceptăm şi că este unul dintre cele mai derutante cuvinte, pentru că-l folosim în mii de contexte. Spunem: „Iubesc marea”, iar în clipa următoare: „O iubesc pe mama.” Putem să spunem că iubim anumite activităţi: înotul, schiatul, vânătoarea. Iubim obiecte: maşini, case, alimente. Iubim animale: câini, pisici, chiar şi melci. Iubim natura: copacii, iarba, florile şi vremea. Iubim oameni: pe mama, pe tata, fiul, fiica, rudele, soţiile, soţii, prietenii. Suntem în stare să iubim până şi ideea de iubire.

Şi, ca şi cum toate aceste exemple n-ar fi, şi-aşa, destul de derutante, ţin să subliniez că folosim termenul „iubire” şi pentru a justifica diverse comportamente: „Am făcut totul din iubire.” Lumea dă această explicaţie în tot felul de împrejurări. Un bărbat implicat într-o relaţie extraconjugală spune că la baza legăturii respective stă iubirea. Pe de altă parte, preotul susţine că e un păcat. Soţia unui alcoolic strânge paharele sparte în urma

ultimei isprăvi a soţului ei. Ea spune că face acest lucru din iubire, dar psihologii susţin că este vorba de o simplă dependenţă emoţională. Părintele îi face toate poftele copilului, spunând că aşa face un om care-şi iubeşte copilul cu adevărat. Terapeutul îi clasifică atitudinea drept iresponsabilă. Ce înseamnă, până la urmă, să iubeşti?

În această carte nu intenţionez să elimin confuziile din jurul cuvântului „iubire", ci să mă concentrez asupra acelui tip de iubire esenţial pentru sănătatea noastră afectivă. Specialiştii în psihologia copilului afirmă că orice copil are anumite nevoi afective fundamentale, care trebuie împlinite în cazul în care ne dorim să ajungă un om echilibrat din punct de vedere emoţional. Cea mai importantă nevoie afectivă a copilului este aceea de iubire şi de afecţiune, nevoia de a se simţi acceptat şi dorit. Copilul îndeajuns de iubit devine un adult responsabil. Fără iubire, el rămâne cu un handicap din punct de vedere emoţional şi social.

Am auzit odată o metaforă care mi-a plăcut foarte mult: „Fiecare copil are în sinea lui un «rezervor afectiv» care de-abia aşteaptă să fie umplut cu iubire. Copilul care se simte cu adevărat iubit se dezvoltă normal; dar când rezervorul din sufletul lui este gol, copilul se poartă urât. În mare, la baza acestui comportament stă dorinţa lui arzătoare de a avea un «rezervor afectiv» plin." Acesta este punctul de vedere al doctorului Ross Campbell, psihiatru specializat în tratarea problemelor cu care se confruntă copiii şi adolescenţii.

Când l-am auzit spunând acest lucru, m-am gândit la sutele de părinţi care au venit la mine la cabinet şi mi s-au plâns de comportamentul necuviincios al copiilor lor. Nu m-am gândit niciodată la rezervorul gol din sufletul lor, dar, fără îndoială, am cunoscut pe deplin consecinţele acestui fapt. Comportamentul lor necuviincios ascundea, de fapt, o căutare greşită a iubirii care le lipsea. Căutau iubirea acolo unde nu trebuia şi cum nu trebuia.

Îmi amintesc de Ashley, care, la treisprezece ani, era deja sub tratament pentru o boală pe care nu avea cum s-o contacteze decât sexual. Părinţii ei erau disperaţi. Erau furioşi pe fiica lor şi erau supăraţi pe profesori, pentru că, dacă n-ar fi fost orele de educaţie sexuală, Ashley n-ar fi aflat ce înseamnă sexul. Cum altfel să fi ajuns fetiţa lor să facă una ca asta, se întrebau ei.

La baza existenţei umane se află nevoia de intimitate şi nevoia a fi iubit de cineva. Căsnicia ar trebui să satisfacă aceste dorinţe de intimitate şi de iubire ale partenerilor.

Tot discutând cu Ashley, mi-a povestit despre divorţul părinţilor ei pe când avea şase anişori. „Am crezut că tata a plecat de acasă pentru că nu mă iubea, mi-a zis ea. Când s-a recăsătorit mama – aveam zece ani pe atunci –, am simţit că ea-şi găsise pe cineva care s-o iubească, numai că pe mine nu mă iubea nimeni. Îmi doream atât de mult să fiu iubită! Am cunoscut un băiat la şcoală. Era mai mare ca mine, dar m-a plăcut. Nu-mi venea să cred! Era drăguţ cu mine şi, după o vreme, chiar am crezut că mă iubeşte. Nu voiam să fac dragoste cu el, voiam doar să fiu iubită."

Rezervorul afectiv al lui Ashley era gol de ani de zile. Mama şi tatăl ei vitreg îi satisfăcuseră nevoile imediate, dar nu-şi dăduseră seama de cumplita luptă afectivă ce se dădea în sufletul ei. Sigur c-o iubeau pe Ashley. Ba chiar erau convinşi că ea simţea afecţiunea lor. Au descoperit prea târziu că, de fapt, nu vorbeau acelaşi limbaj afectiv ca Ashley.

Nevoia de iubire nu este totuşi un fenomen care se manifestă doar în copilărie. Această nevoie ne însoţeşte până târziu, când devenim adulţi şi ne căsătorim. „Îndrăgostirea" satisface temporar această nevoie; dar, evident, acesta nu este decât un „remediu de moment", are o durată limitată şi previzibilă, aşa cum voi argumenta pe parcursul cărţii. După ce ne revenim din starea de îndrăgostire, care este un fel de obsesie, nevoia de iubire iese din nou la suprafaţă, pentru că este o trăsătură fundamentală a naturii umane. Ea stă la baza dorinţelor noastre afective. Am avut nevoie de iubire şi înainte „de a ne îndrăgosti" şi vom avea nevoie de ea toată viaţa.

Nevoia de a simţi că eşti iubit de către partener stă la baza dorinţei de a te căsători. De curând, un bărbat mi-a spus: „La ce bun casa, maşinile, vila de pe plajă sau mai ştiu eu ce, dacă soţia nu te iubeşte?" Îţi dai seama ce voia să spună, de fapt? „Cel mai mult pe lumea asta îmi doresc să fiu iubit de soţia mea." Bunurile materiale nu pot înlocui iubirea, afecţiunea omenească. O femeie căsătorită mi-a spus: „Mă ignoră toată ziulica, iar apoi vine, voios, şi se bagă în pat lângă mine, să ne hârjonim. Urăsc chestia asta!" Nu e vorba că acestei femei nu-i place sexul; ea pledează, exasperată, pentru afecţiune.

Ceva din firea noastră încearcă cu disperare să obţină iubirea celuilalt. Izolarea este distrugătoare pentru sufletul omenesc. De aceea, una dintre

cele mai cumplite pedepse este să fii închis undeva de unul singur. La baza existenţei umane se află nevoia de intimitate şi nevoia de a fi iubit de cineva. Căsnicia ar trebui să satisfacă aceste dorinţe de intimitate şi de iubire ale partenerilor. De aceea, în vechile scrieri biblice se vorbeşte despre soţul şi soţia care trebuie să devină „un trup”. Asta nu înseamnă că indivizii trebuie să-şi piardă identitatea, ci doar că trebuie să pătrundă cât mai profund şi mai intim în viaţa celuilalt. În *Noul Testament* scrie că bărbatul şi femeia trebuie să se iubească unul pe altul. De la Platon la Peck, scriitorii au pus accent pe importanţa iubirii în căsnicie.

Iubirea este, desigur, importantă, dar şi fragilă. Am ascultat multe cupluri căsătorite împărtăşindu-mi durerile lor ascunse. Unii au venit la mine pentru că chinul sufletesc devenise insuportabil. Alţii, pentru că-şi dăduseră seama că atitudinea lor sau comportamentul urât al partenerului era distrugător pentru căsnicie. Unii au venit, pur şi simplu, ca să mă informeze că nu mai voiau să fie căsătoriţi. Visurile lor de „a trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi” se izbiseră de opreliştile neîndurătoare ale realităţii. Am tot auzit fraze de genul: „Iubirea noastră s-a stins. Relaţia dintre noi a murit. Eram atât de apropiaţi, dar acum nu mai suntem. Nu ne mai place să fim împreună. Nu ne mai satisfacem unul altuia nevoile.” Auzind povestirile oamenilor, mi-am dat seama că adulţii au, şi ei, asemenea copiilor, „rezervoare afective”.

Oare partenerii răniţi au undeva, în adâncul sufletelor lor, un „rezervor afectiv” invizibil, care s-a golit între timp? Oare comportamentul urât, însingurarea, vorbele aspre şi comentariile răuvoitoare apar ca urmare a golirii acestui rezervor? Dacă am găsi o modalitate de a-l umple din nou, oare căsnicia ar renaşte? Oare, dacă ar avea rezervorul plin, partenerii ar fi în stare să creeze fondul afectiv necesar pentru discutarea neînţelegerilor şi rezolvarea conflictelor? Să fie acest rezervor cheia unei căsnicii reuşite?

Întrebările de mai sus au stat la baza unei lungi cercetări. Pe parcurs, am descoperit tot felul de repere simple, dar elocvente, la care voi face referire în această carte. Pe parcursul cercetării mele, am revenit asupra celor 20 de ani în care am făcut consiliere matrimonială, dar am privit şi în sufletul şi în gândurile a sute de cupluri din întreaga Americă. De la Seattle la Miami, nenumărate cupluri mi-au vorbit deschis despre experienţele lor privind căsătoria. Exemplele din această carte sunt reale. Au fost schimbate doar numele personajelor şi ale locurilor, pentru a proteja identitatea celor care mi s-au destăinuit cu atâta sinceritate.

Sunt convins că faptul de a menţine plin rezervorul afectiv este la fel de important, pentru căsnicie, ca menţinerea nivelului corect al uleiului de motor, la automobil. Să încerci să mergi mai departe în căsnicie cu un „rezervor afectiv” gol poate fi chiar mai rău decât să încerci să mergi cu o maşină fără ulei. Ceea ce vei afla din rândurile următoare poate salva, teoretic, mii de căsnicii, şi poate îmbunătăţi chiar şi climatul afectiv dintr-o căsnicie mai mult sau mai puţin reuşită. Indiferent de starea actuală a căsniciei tale, sigur e loc şi de mai bine.

AVERTISMENT! Înţelegerea celor cinci limbaje ale iubirii şi învăţarea limbajului primar de iubire al partenerului pot afecta decisiv comportamentul acestuia. Oamenii se comportă diferit atunci când rezervorul lor afectiv este plin.

Înainte de a trece la expunerea propriu-zisă a celor cinci limbaje ale iubirii, trebuie totuşi să vorbim despre un fenomen destul de confuz: starea euforică de „îndrăgostire”.

3
ÎNDRĂGOSTIREA

Fără să-şi fi făcut o programare în prealabil, femeia a intrat valvârtej pe uşa cabinetului şi a întrebat-o pe secretară dacă o pot primi preţ de cinci minute. O cunoşteam pe Janice de 18 ani. Pe vremea acestei întâmplări, avea treizeci şi şase de ani şi nu fusese măritată niciodată. Avusese mai mulţi iubiţi de-a lungul timpului, cu unul stătuse şase ani, cu altul, trei ani şi cu alţii, perioade mai scurte. Din când în când, îşi făcea câte o programare şi venea să mă vadă, ca să-mi vorbească despre cine ştie ce problemă ivită în relaţia ei.

Janice e o fire disciplinată, conştiincioasă, organizată, atentă şi iubitoare. Nu-i stă deloc în fire să dea buzna la mine în cabinet fără să anunţe dinainte că vine. Mi-am spus: *„Probabil că trece printr-o criză cumplită, de a venit aşa, fără programare.”* I-am spus secretarei s-o poftească înăuntru şi mă aşteptam ca, la câteva clipe după ce ar fi închis uşa, s-o văd izbucnind în lacrimi, dând să-mi povestească o întâmplare tragică. Însă Janice a intrat pe uşă aproape ţopăind de bucurie. Radia de încântare.

„Ce mai faci, Janice?” am întrebat-o.

„Excelent! mi-a răspuns ea. Mai bine ca oricând. Mă mărit!”

„Serios? am răspuns eu, evident şocat. Cu cine şi când?”

„Cu David Dallespie! a exclamat ea. În septembrie!”

„Interesant… Şi, ia zi, de cât timp vă cunoaşteţi?”

„De trei săptămâni. Ştiu că e o nebunie, domnule Chapman, mai ales că am fost de atâtea ori în pragul căsătoriei. Nici mie nu-mi vine să cred, dar simt că David e făcut pentru mine! Am ştiut-o amândoi de la prima întâlnire. Sigur că nu am pus problema căsătoriei din prima seară, dar, după o săptămână, m-a cerut de nevastă. Am ştiut c-o să facă asta şi am ştiut c-o să-i spun «da». N-am mai simţit niciodată aşa ceva, doctore Chapman! Ştiţi bine ce relaţii am avut de-a lungul anilor şi cât m-am chinuit. De fiecare dată, ceva mergea rău. Simţeam că nu trebuie să mă mărit cu niciunul dintre ei, dar acum sunt sigură: David e alesul!”

În tot acest timp, Janice se legăna pe scaun, chicotind. Mi-a spus: „Ştiu că e o nebunie, dar sunt atât de fericită! În viaţa mea n-am fost mai fericită!”

Ce se întâmplase cu Janice? Ei bine, se îndrăgostise. În mintea ei, David era cel mai grozav bărbat pe care îl întâlnise vreodată. Era perfect din toate punctele de vedere. Avea să devină soţul ideal. Se gândea la el zi şi noapte. Faptul că David mai fusese căsătorit de două ori, că avea trei copii şi că schimbase trei slujbe numai în ultimul an nu părea să conteze pentru ea. Era în al nouălea cer, era ferm convinsă că va fi veşnic fericită cu David. Era îndrăgostită!

După ce se îndrăgostesc, cei mai mulţi dintre noi sfârşesc prin a se căsători. Întâlnim o persoană ale cărei trăsături fizice şi de personalitate produc un şoc electrizant suficient de puternic pentru a declanşa „sistemul de alarmă al iubirii”. Sirenele sună şi apoi începe procesul prin care îl cunoaştem pe celălalt. Primul pas poate fi împărţirea unui sendviş sau a unei fripturi, în funcţie de buget, deşi, în acest caz, mâncarea e cel mai puţin importantă. Suntem în căutarea *iubirii*. „Oare sentimentul călduros şi ameţitor care te furnică este chiar iubire, iubire adevărată?” Uneori, ameţeala dispare după prima întâlnire. Aflăm, de exemplu, că celălalt se droghează, şi emoţia dispare imediat. Nu mai vrem să împărţim sendvişul cu el. Alteori, sentimentul devine şi mai ameţitor după ce consumăm sendvişul împreună. La puţin timp după alte câteva experienţe petrecute „în doi”, intensitatea sentimentului creşte în asemenea măsură, încât ne trezim spunând „cred că m-am îndrăgostit”. În final, suntem convinşi că ceea ce simţim este „iubire adevărată” şi îi mărturisim şi celuilalt, în speranţa că sentimentul este reciproc. În caz contrar, ne liniştim aşa cum putem sau dublăm eforturile pentru a-l impresiona pe celălalt şi pentru a-l face să ne iubească. Când sentimentul este reciproc, aducem vorba de căsătorie, pentru că toată lumea este de acord că „îndrăgostirea” este baza ideală pentru o căsnicie reuşită.

În visurile de dinainte de căsătorie, această perioadă se profilează ca un extaz veşnic… Nu prea ai cum să vezi lucrurile altfel atunci când eşti îndrăgostit.

La apogeul „îndrăgostirii”, experienţa devine de-a dreptul euforică. Suntem obsedaţi afectiv unul de celălalt. Adormim gândindu-ne unul la celălalt. Imediat ce ne trezim, primul nostru gând se îndreaptă către celălalt. Tânjim să fim împreună cu el, iar momentele în doi sunt un fel de anticameră a paradisului. Când ne ţinem de mână, avem impresia că sângele

ne curge simultan prin vene. Dacă n-am fi obligaţi să mergem la şcoală sau la muncă, am sta şi ne-am săruta la nesfârşit. Îmbrăţişările stimulează visurile care au în centru căsnicia ca un extaz perpetuu.

Cel „îndrăgostit” trăieşte cu iluzia că alesul este perfect. Mama celui îndrăgostit vede defectele celuilalt, dar el nu. Mama îi spune: „Băiete, nu te îngrijorează deloc că a fost cinci ani sub tratament psihiatric?” Iar îndrăgostitul răspunde: „Vai, mamă, zău aşa! Au trecut deja trei luni de atunci!” Şi prietenii văd defectele alesului, dar nu le menţionează decât la insistenţele persoanei îndrăgostite, şi probabil că aceasta nu va insista deloc să audă aşa ceva, pentru că în mintea ei alesul este fără de cusur şi ceea ce gândesc ceilalţi nu contează. În visurile de dinainte de căsătorie, această perioadă se profilează ca un extaz veşnic: „Cât de fericiţi o să fim împreună! Şi ce dacă alţii se ceartă şi nu se înţeleg?! Noi n-o să fim aşa. Noi ne iubim.” Desigur că nu suntem chiar întru totul naivi. Ştim că, într-un final, vor apărea şi neînţelegeri. Dar suntem convinşi că vom reuşi să discutăm deschis, că unul dintre noi va fi întotdeauna dispus să lase de la el şi că, până la urmă, ne vom înţelege. Nu prea ai cum să vezi lucrurile altfel atunci când eşti îndrăgostit.

Trăim cu impresia că, odată îndrăgostiţi cu adevărat, starea aceasta o să dureze la nesfârşit. Că vom avea mereu aceleaşi sentimente minunate ca în momentul îndrăgostirii. Că între noi nu va putea interveni nimic niciodată. Că nimic n-o să poată înfrânge dragostea care ne leagă. Suntem îndrăgostiţi şi prinşi în mrejele frumuseţii şi ale farmecului celuilalt. Dragostea noastră este cel mai minunat lucru pe care l-am trăit vreodată. Chiar dacă vedem că unii oameni căsătoriţi s-au înstrăinat unii de alţii, susţinem că nouă n-o să ni se întâmple niciodată aşa ceva. Ne gândim că „poate că nu s-au iubit cu adevărat”.

Din păcate, starea de îndrăgostire ce durează la nesfârşit este o pură închipuire, deci este ireală. Psiholoaga Dorothy Tennov a aprofundat fenomenul îndrăgostirii. Făcând cercetări pe nenumărate cupluri, ea a ajuns la concluzia că obsesia îndrăgostirii durează, în medie, doi ani. În cazul în care este vorba de o idilă tăinuită, poate dura ceva mai mult. În final însă, cu toţii revenim cu picioarele pe pământ, moment în care deschidem ochii şi descoperim lipsurile celuilalt. Vedem limpede că o parte dintre trăsăturile sale de personalitate sunt de-a dreptul enervante şi că lucrurile pe care le face în mod obişnuit sunt plictisitoare. Conştientizăm că partenerul e în stare să ne chinuiască şi să se mânie, eventual chiar să spună vorbe aspre

sau să ne critice pentru orice lucru mărunt. Aceste amănunte, neglijate pe vremea când eram îndrăgostiţi, devin obstacole de netrecut. Dintr-odată, ne amintim de vorbele mamei şi ne întrebăm: *„Cum am putut să fiu atât de nesăbuit (ă)?”*

Bun venit în lumea reală a căsniciei, în care întotdeauna vei găsi fire de păr în chiuvetă şi urme pe oglindă şi în care certurile pornesc de la aşezarea incorectă a sulului de hârtie igienică şi de la neglijenta partenerului cu privire la lăsarea în jos a capacului de toaletă. Este o lume în care pantofii nu se pun singuri în dulap, iar sertarele nu se închid de la sine, în care hainelor nu le plac cuierele şi în care şosetele nu sfârşesc direct în coşul de rufe. În această lume chiar şi o simplă privire poate jigni, iar un cuvânt poate distruge totul. În timp, iubiţii devin duşmani, iar căsnicia, un teren de luptă.

Ce s-a întâmplat cu „starea de îndrăgostire”? Din păcate – vai! – nu a fost decât o iluzie prin care am fost păcăliţi să ne punem semnătura în dreptul unei linii punctate, promiţând că vom fi alături unul de altul şi la bine, şi la rău. Nici nu-i de mirare că atât de mulţi blestemă căsnicia şi pe partenerul pe care l-au iubit cândva. La urma urmei, dacă ne-au fost înşelate aşteptările, avem tot dreptul să ne înfuriem. Oare am iubit „cu adevărat”? Cred că da. Problemele apar ca urmare a unei informaţii defectuoase.

Informaţia greşită a fost aceea că obsesia „îndrăgostirii” durează la nesfârşit. Ar fi trebuit să ştim că nu e aşa. Prin simpla observare a lumii din jur ar fi trebuit să ne dăm seama că, dacă oamenii ar rămâne veşnic îndrăgostiţi, ar avea probleme serioase. Şocul s-ar transmite la nivelul afacerilor, al industriei, al bisericii, al învăţământului şi al restului societăţii. De ce? Pentru că oamenii „îndrăgostiţi” îşi pierd interesul pentru preocupările altora. De aceea, starea de îndrăgostire mai poate fi numită şi „obsesie”. Studentul care se îndrăgosteşte până peste urechi are note tot mai mici. E greu să înveţi când eşti înamorat. Examenul de mâine, despre războiul ruso-turc dintre 1806-1812, e insignifiant. Cui i-ar putea sta gândul la aşa ceva? Când eşti îndrăgostit, nu mai contează nimic! Un bărbat mi-a spus odată: „Doctore Chapman, mi-e teamă c-o să-mi pierd locul de muncă!”

„Ce vreţi să spuneţi?” l-am întrebat.

„Am cunoscut o fată, m-am îndrăgostit şi nu mai sunt în stare de nimic. Nu mă pot concentra asupra slujbei. Toată ziulica visez numai la ea…”

Euforica stare de îndrăgostire ne induce iluzia că între noi şi partener ar exista o relaţie intimă. Avem senzaţia că aparţinem unul celuilalt, că putem depăşi orice problemă. Suntem altruişti unul faţă de celălalt sau, cum spunea un tânăr despre logodnica lui: „Sunt incapabil să-i fac vreun rău. Vreau doar s-o fac fericită! Aş fi în stare de orice, numai s-o ştiu fericită.” O asemenea obsesie ne lasă falsa impresie că atitudinile noastre egoiste au dispărut complet şi că am devenit un fel de Maica Tereza, fiind în stare să facem orice pentru binele celui drag. Motivul pentru care comportamentul nostru nu cunoaşte oprelişti este că avem sentimentul că celălalt gândeşte la fel în ceea ce ne priveşte. Suntem convinşi că şi el se dedică trup şi suflet satisfacerii nevoilor noastre, că ne iubeşte la fel de mult şi că nu ne-ar face niciodată vreun rău.

Aceste lucruri sunt posibile numai în imaginaţia noastră. Asta nu înseamnă că gândurile şi sentimentele pe care le nutrim nu sunt sincere, ci doar că nu suntem realişti. Uităm cum suntem în realitate. Oamenii sunt egoişti din fire. Lumea se învârte în jurul nostru, al tuturor. Nimeni nu este pe deplin altruist. Doar că euforia „îndrăgostirii” ne dă această iluzie.

De îndată ce starea de îndrăgostire trece şi reluăm cursul firesc al lucrurilor (nu uita că îndrăgostirea durează cam doi ani), revenim cu picioarele pe pământ şi începem să ne cerem drepturile. El îşi va exprima dorinţele, dar acestea vor fi diferite de dorinţele ei. El îşi doreşte să facă dragoste, dar ea este prea obosită. El vrea să-şi cumpere o maşină nouă, dar ea spune: „E absurd!” Ea vrea să-şi viziteze părinţii, dar el contracarează: „Nu-mi place să petrecem atâta vreme cu familia ta.” El vrea să joace fotbal, dar ea zice: „Măcar de m-ai iubi şi pe mine aşa cum iubeşti fotbalul!” Încetul cu încetul, iluzia intimităţii dispare şi dorinţele individuale, emoţiile, gândurile şi tiparele comportamentale reale ies la iveală. Cele două personalităţi sunt acum faţă în faţă. Gândurile lor nu s-au contopit; emoţiile s-au înfrăţit pentru puţină vreme în oceanul dragostei. Acum, valurile realităţii încep să-i despartă. După ce-şi revin din starea de îndrăgostire, partenerii au două opţiuni: fie se retrag, se despart, divorţează sau pleacă în căutarea unor noi experienţe afective, fie se apucă, sârguincioşi, să înveţe cum să se iubească dincolo de euforica stare de îndrăgostire.

Când suntem îndrăgostiţi, nu ne concentrăm asupra progresului nostru sau al celeilalte persoane. Avem, mai degrabă, impresia că l-am obţinut

deja.

Unii cercetători, printre care şi psihiatrul M. Scott Peck şi psiholoaga Dorothy Tennov, au ajuns la concluzia că starea de îndrăgostire n-ar trebui să aibă nicio legătură cu ideea de „dragoste”. Ca să facă distincţia dintre iubirea adevărată şi îndrăgostire, Tennov o numeşte pe aceasta din urmă *limerence*[3]. Peck susţine că îndrăgostirea nu este totuna cu iubirea adevărată, din trei motive: mai întâi, pentru că îndrăgostirea nu este un act de voinţă, sau o alegere conştientă. Oricât de mult ne-am dori să ne îndrăgostim, nu putem s-o facem la comandă. Altfel spus, starea de îndrăgostire apare atunci când ne aşteptăm mai puţin sau deloc. În general, ne îndrăgostim într-un moment nepotrivit şi exact de cine nu trebuie.

În al doilea rând, îndrăgostirea nu este totuna cu iubirea adevărată, pentru că nu ne solicită. Îndrăgostiţi fiind, acţiunile noastre sunt, în mare parte, nedisciplinate; nu depunem niciun efort conştient în cadrul relaţiei. Lungile şi costisitoarele telefoane pe care ni le dăm unul altuia, banii cheltuiţi ca să ne vedem, darurile oferite, proiectele pe care le facem par să nu coste nimic. Tot aşa cum pasărea îşi construieşte cuibul din instinct, şi starea de îndrăgostire ne împinge să facem lucruri nefireşti.

În cel de-al treilea rând, „îndrăgostitul” nu e cu adevărat interesat de progresul personal al celuilalt. „Dacă avem vreun scop atunci când ne îndrăgostim, acesta este numai acela de a nu mai fi singuri şi de a ne asigura, poate, prin căsătorie de acest lucru.”[4] Când suntem îndrăgostiţi, nu ne concentrăm asupra progresului nostru sau al celeilalte persoane. Avem, mai degrabă, impresia că l-am obţinut deja. Suntem în culmea fericirii şi unica noastră dorinţă este ca lucrurile să rămână aşa. Fireşte, persoana iubită nu trebuie să se schimbe nicicum, pentru că este perfectă, aşa cum, de altfel, sperăm să şi rămână.

Dacă îndrăgostirea nu este totuna cu iubirea adevărată, atunci ce este? Peck conchide că este „o componentă instinctuală determinată genetic a comportamentului de reproducere. Cu alte cuvinte, colapsul temporar al graniţelor eului, cauzat de îndrăgostire, reprezintă un răspuns stereotip al fiinţei umane la o configuraţie de impulsuri sexuale interne şi de stimuli sexuali externi, servind la o creştere a posibilităţii de reproducere şi slujind, astfel, la supravieţuirea speciei.”

Indiferent că suntem sau nu de acord cu această concluzie, cei care au fost îndrăgostiţi şi au trecut peste această stare vor accepta, după toate

probabilităţile, că acest tip de experienţă ne catapultează pe o orbită afectivă total inedită. În general, pe parcursul acestei experienţe nu mai gândim logic şi ne trezim făcând sau spunând lucruri care nu ne caracterizează în mod normal. De fapt, când depăşim obsesia, ne întrebăm cum de am făcut una ca asta. Când valul emoţiilor scade şi revenim cu picioarele pe pământ, când neînţelegerile ies dintr-odată la iveală, câţi dintre noi nu s-au întrebat: „Oare de ce m-am căsătorit? Nu ne înţelegem deloc…” Şi totuşi, la apogeul îndrăgostirii, am avut impresia că ne înţelegeam în toate privinţele – sau, cel puţin, în toate privinţele importante.

Oare asta înseamnă că am căzut pradă iluziei îndrăgostirii, sfârşind prin a ne căsători? Există două posibilităţi: (1) suntem sortiţi unei vieţi nefericite alături de partener sau (2) trebuie să sărim din barcă şi să încercăm iar. Generaţia noastră a optat pentru soluţia din urmă, în vreme ce generaţia anterioară a ales-o pe cea dintâi. Înainte de a ajunge, în mod mecanic, la concluzia că am făcut cea mai bună alegere, poate că ar trebui să examinăm puţin şi datele problemei. În prezent, în SUA, ajung la divorţ 40% dintre cei aflaţi la prima căsătorie, 60% dintre cei aflaţi la a doua căsătorie şi 75% dintre cei aflaţi la a treia căsătorie. Se pare că posibilitatea unei a doua sau a treia căsnicii fericite nu e prea promiţătoare.

Potrivit cercetărilor, există şi o a treia cale, mult mai bună: să recunoaştem experienţa îndrăgostirii drept ceea ce este – un climax emoţional temporar – şi să pornim în căutarea „adevăratei iubiri” alături de parteneră. Această iubire este una afectivă, nu doar obsesivă. Este o iubire în care raţiunea şi sentimentele se contopesc. Presupune un act de voinţă şi de disciplină, reorganizând nevoia de progres personal. Cea mai importantă nevoie afectivă a noastră nu este să ne îndrăgostim, ci să fim iubiţi cu adevărat de celălalt, să ne bucurăm de o iubire ce derivă din raţiune şi din alegere, iar nu din instinct. Simt nevoia să fiu iubit de cineva care alege să mă iubească, care vede în mine un om ce merită iubit.

Acest tip de iubire presupune efort şi disciplină. Se caracterizează prin alegerea de a dedica energie, de a face eforturi pentru a te simţi demn de iubirea celuilalt, ştiind că, îmbogăţindu-i viaţa prin eforturile tale, şi tu vei avea o satisfacţie – satisfacţia de a iubi cu adevărat pe cineva. Acest tip de iubire nu se suprapune cu euforica „îndrăgostire”. De fapt, adevărata dragoste începe de-abia după voalarea „stării de îndrăgostire”.

Iubirea raţională, oferită cu bună ştiinţă… este iubirea spre care ne-au îndemnat dintotdeauna înţelepţii.

Nu putem să punem preţ pe lucrurile frumoase şi generoase pe care le facem când ne aflăm într-o stare „obsesivă”. În acest caz, suntem împinşi şi purtaţi de valul unei forţe instinctuale care nu se încadrează în tiparele comportamentale normale. Iubirea adevărată se naşte odată cu reîntoarcerea noastră în lumea reală a alegerilor omeneşti, când hotărâm să fim frumoşi şi generoşi.

Dacă vrem să fim sănătoşi din punct de vedere emoţional, trebuie să ne satisfacem nevoia de iubire. Indivizii căsătoriţi tânjesc după afecţiunea şi iubirea partenerului. Ne simţim în siguranţa atunci când suntem convinşi că partenerul ne acceptă aşa cum suntem, ne doreşte şi e preocupat de starea noastră de bine. În faza de îndrăgostire am simţit toate aceste lucruri. Atât cât a durat, a fost de vis. Greşeala noastră a fost să ne închipuim că va dura veşnic.

Orice obsesie are un sfârşit. În manualul privind căsnicia, despre obsesie se vorbeşte numai în introducere. Miezul cărţii are în vedere iubirea raţională, oferită cu bună ştiinţă. Aceasta este iubirea spre care ne-au îndemnat dintotdeauna înţelepţii. Este iubirea asumată.

Iată şi o veste bună pentru persoanele căsătorite care nu mai simt emoţiile de pe vremea când erau îndrăgostite. Dacă iubirea este o alegere înseamnă că oamenii au capacitatea să iubească şi după ce piere obsesia „îndrăgostirii”, când revin cu picioarele pe pământ. La început, iubirea este o mentalitate – o formă de gândire. Iubirea este mentalitatea ce pare să transmită: „Sunt soţul tău, deci am ales să mă preocup de interesele tale.” Cel care alege să iubească găseşte şi căile potrivite pentru a-şi face cunoscută alegerea.

Există oameni care ar putea contesta acest fapt, spunând: „Totul pare atât de steril. Cum adică, iubirea se rezumă numai la a avea o atitudine potrivită faţă de partener? Şi cum rămâne cu stelele căzătoare, cu fluturaşii din stomac, cu emoţiile intense? Cum rămâne cu anticiparea gesturilor, cu făcutul din ochi, cu magia sărutului şi cu mult aşteptatul moment al contopirii sexuale? Ce se întâmplă cu siguranţa afectivă generată de faptul că ştii că eşti pe primul loc în mintea celuilalt?” Despre asta e vorba în cartea de faţă. Cum putem satisface profunda nevoie afectivă a celuilalt de a fi iubit? Dacă putem învăţa să facem acest lucru şi dacă alegem să-l facem,

iubirea pe care o vom împărtăşi va fi minunată, va fi mai presus de tot ceea ce am simţit când am fost îndrăgostiţi nebuneşte.

Vreme de mulţi ani, în timpul conferinţelor mele despre căsnicie, precum şi în cadrul şedinţelor de consiliere matrimonială, am tot adus vorba despre cele cinci limbaje ale iubirii. Mii de cupluri sunt gata să ateste valabilitatea lucrurilor pe care le vei citi. Am dosare întregi cu scrisori trimise de persoane pe care nu le-am întâlnit niciodată şi care îmi spun: „Un prieten mi-a împrumutat una dintre casetele dumneavoastră despre limbajele iubirii… efectiv, mi-a schimbat total relaţia cu partenera. Ne chinuiam de atâta vreme să ne întreţinem iubirea, însă fără prea mult succes. Acum, dat fiind că vorbim un limbaj al iubirii potrivit, climatul emoţional al vieţii noastre de cuplu s-a îmbunătăţit simţitor.”

Când rezervorul afectiv al partenerului este plin şi acesta se simte sigur în privinţa iubirii tale, întreaga lume pare mai frumoasă, iar partenerul va face tot posibilul să-şi atingă potenţialul maxim în viaţă. Dacă rezervorul lui afectiv este gol şi partenerul se simte folosit, şi nu iubit, întreaga lume pare mai sumbră, iar el nu-şi va mai atinge niciodată întregul potenţial. În următoarele cinci capitole voi prezenta cele cinci limbaje ale iubirii, iar apoi, în capitolul 9, îţi voi arăta cât de util este să descoperi limbajul partenerului şi să-l foloseşti corespunzător, arătându-i cât de mult îl iubeşti.

4
PRIMUL LIMBAJ AL IUBIRII: DECLARAŢIILE

Mark Twain a spus la un moment dat: „Un compliment bun îmi ajunge două luni.” Dacă îl luăm pe Twain *ad litteram,* şase complimente pe an ar fi de ajuns pentru ca rezervorul nostru afectiv să rămână operaţional, însă probabil că partenerul tău de viaţă va avea nevoie de mai mult de şase complimente.

Una dintre modalităţile de exprimare a iubirii este folosirea cuvintelor care o clădesc. Solomon, autorul unei vechi şi înţelepte scrieri ebraice, a spus: „Moartea şi viaţa sunt în puterea limbii.”[5] Mulţi parteneri n-au aflat nici până acum ce putere extraordinară poate avea susţinerea celuilalt prin cuvinte. Solomon a mai spus: „Neliniştea din inima omului îl doboară, dar o vorbă bună îl înveseleşte.”[6]

Prin declaraţii, sau cuvinte de laudă, ne exprimăm iubirea într-un mod foarte puternic. Cel mai indicat e să facem declaraţii simple, directe, cum ar fi:

„Ce bine îţi vine costumul ăsta!”

„Uau, rochia asta îţi vine mai bine ca niciodată!”

„Faci cea mai bună mâncare de cartofi. Îmi place la nebunie!”

„Îţi mulţumesc mult că ai spălat vasele!”

„Ce bine că ai angajat o bonă pentru seara asta! Să ştii că apreciez mult gestul tău.”

„Ce bine că ai dus gunoiul! Rămân datoare.”

Oare cum s-ar schimba climatul afectiv într-o căsnicie, dacă soţul şi soţia ar auzi asemenea fraze cât se poate de des?

Îmi amintesc că, acum câţiva ani, mă aflam la mine în cabinet, cu uşa deschisă. Cineva trecând prin dreptul uşii m-a întrebat: „Aveţi o clipă?”

„Sigur. Poftiţi!”

S-a aşezat şi mi-a spus: „Domnule doctor Chapman, am o problemă. Nu-l pot convinge pe soţul meu să zugrăvească în dormitor. De nouă luni îl tot pisez! Am încercat toate metodele, dar degeaba, tot nu reuşesc să-l conving.”

Primul meu gând a fost: *Doamnă, aţi nimerit prost. Eu n-am nicio treabă cu zugravii.* Dar într-un final i-am spus: „Continuaţi, vă rog.”

Femeia a zis: „Ei bine, putea să se-apuce de zugrăvit sâmbăta trecută. Mai ţineţi minte ce soare a fost? Ştiţi ce a făcut soţul meu toată ziua? Şi-a spălat şi şi-a lustruit maşina.” „Şi dumneavoastră ce-aţi făcut?”

„M-am dus la el şi i-am spus: «Bob, nu te înţeleg. Uite ce frumos e afară, ai putea să zugrăveşti dormitorul ăla, însă tu stai să speli şi să lustruieşti maşina.» ”

„Şi s-a apucat de zugrăvit?” am întrebat.

„Nu. Dormitorul e în continuare nezugrăvit… Nu ştiu ce să mai fac!”

„V-aş pune o întrebare, am zis. Aveţi ceva împotriva maşinilor curate, lustruite?”

„Nu, dar vreau să zugrăvească odată dormitorul!”

„Sunteţi sigură că soţul dumneavoastră ştie că vă doriţi asta?”

„Sigur că da, a spus ea. De nouă luni îl tot bat la cap!”

„Să vă pun o altă întrebare. Soţul dumneavoastră a făcut vreodată vreun lucru bun?”

„Ca de exemplu?”

„A dus gunoiul, a şters parbrizul maşinii dumneavoastră, a băgat benzină, a plătit curentul sau şi-a pus lucrurile la loc?”

„Da, a zis ea. Din când în când, mai face şi dintr-astea.”

„Atunci, să vă dau două sfaturi. În primul rând, nu mai pomeniţi niciodată de zugrăvitul dormitorului.” Am repetat: „Nu mai pomeniţi niciodată!”

„Nu-mi dau seama la ce bun, dar…”, a spus ea.

Ţelul iubirii nu este să obţii ceea ce-ţi doreşti de la celălalt, ci să faci ceva spre binele celui iubit. Când ni se fac complimente, suntem mult mai motivaţi să reacţionăm pozitiv şi deci să facem ceea ce şi-ar dori partenerul.

„Tocmai mi-aţi spus că e perfect conştient că vă doriţi să zugrăvească dormitorul. Deci nu mai e nevoie să repetaţi ideea. Deja o ştie! A doua sugestie ar fi ca, prima dată când soţul dumneavoastră face un lucru bun, să-i faceţi un compliment. Dacă duce gunoiul, să-i spuneţi: «Bob, să ştii că apreciez că duci gunoiul!» Nu-i ziceţi: «Era şi timpul să duci gunoiul… Mai avea puţin şi dădea pe dinafară.» Dacă-l vedeţi că plăteşte curentul, băteţi-l

pe umăr şi spuneţi-i: «Bob, îţi mulţumesc că plăteşti curentul. Am auzit că alţi bărbaţi nu fac asta şi vreau să ştii că apreciez că eşti altfel.» De câte ori face un lucru bun, complimentaţi-l!”

„Tot nu înţeleg cum îl va determina asta să zugrăvească dormitorul.”

I-am spus: „Mi-aţi cerut un sfat. Vi l-am dat. E gratis.”

N-a fost ea prea încântată când a plecat. Totuşi, după trei săptămâni, a revenit la cabinet şi mi-a spus: „A mers!!!” Învăţase o lecţie bună: complimentele sunt mult mai motivaţionale decât vorbele de ocară.

Sfatul meu nu e să-ţi linguşeşti partenerul pentru a-l determina să facă ceea ce-ţi doreşti. Ţelul iubirii nu este să obţii ceea ce-ţi doreşti de la celălalt, ci să faci ceva spre binele celui iubit. Când ni se fac complimente, suntem mult mai motivaţi să reacţionăm pozitiv şi deci să facem ceea ce şi-ar dori partenerul.

Încurajările

Complimentele reprezintă doar una dintre căile prin care îi putem face declaraţii partenerului. Un dialect al acestui limbaj sunt încurajările. Cuvântul „încurajare” înseamnă „a da curaj”. Cu toţii ne simţim nesiguri în anumite privinţe. Ne lipseşte curajul şi această teamă ne împiedică să ducem la bun sfârşit anumite lucruri pe care am vrea să le facem. Potenţialul latent al partenerului tău, raportat la lucrurile în privinţa cărora se simte nesigur, aşteaptă să fie întâmpinat cu încurajări.

Lui Allison i-a plăcut dintotdeauna să scrie. În facultate a făcut câteva cursuri de jurnalism. Şi-a dat seama foarte repede că pasiunea pentru scris era mai puternică decât cea pentru istorie, materia în care se specializase. Nu mai putea schimba mare lucru, dar, după facultate, mai precis înainte să facă primul copil, a scris câteva articole. A trimis unul la o revistă, dar a primit o înştiinţare de refuz şi de atunci n-a mai avut niciodată curaj să trimită vreun articol. Apoi, după ce au crescut copiii şi a avut mai mult timp să reflecteze asupra pasiunii ei, Allison s-a apucat iar de scris.

La începutul căsniciei lor, Keith, soţul lui Allison, n-a dat prea multă atenţie pasiunii ei. Avea grija propriei meserii şi era foarte preocupat de posibila lui avansare în companie. Cu timpul însă, Keith şi-a dat seama că în viaţă contează mai puţin realizările şi mai mult relaţiile afective. A decis să-i acorde mai multă atenţie lui Allison şi preocupărilor ei. Aşa că într-o seară a luat unul dintre articolele ei şi s-a apucat să-l citească. La sfârşit, s-a

dus în micuţa încăpere unde stătea soţia lui, citind o carte. Foarte entuziasmat, bărbatul i-a spus: „Îmi pare rău că te întrerup, dar trebuie neapărat să-ţi spun ceva. Tocmai am terminat de citit un articol de-al tău, «Cum să profităm la maximum de vacanţe». Allison, scrii nemaipomenit! Articolul ăsta trebuie publicat neapărat. Scrii clar, cuvintele tale descriu imagini pe care le pot vizualiza. Ai un stil fascinant! Trebuie neapărat să-l trimiţi la o revistă."

„Chiar crezi asta?" a întrebat Allison pe un ton ezitant.

„Nu cred, sunt sigur, a răspuns Keith. Crede-mă, e un articol pe cinste!"

După ieşirea lui Keith din încăpere, Allison a abandonat lectura. A închis cartea şi a aşezat-o în poală, iar apoi a visat cu ochii deschişi vreo 30 de minute la ceea ce-i spusese Keith. Se întreba dacă şi alţii ar fi putut gândi la fel despre articolul ei. Şi-a reamintit de refuzul pe care îl primise cu câţiva ani în urmă, dar s-a gândit că între timp devenise alt om. Scria mai bine. Avea mai multă experienţă. Înainte de a se ridica pentru a-şi lua un pahar cu apă, Allison luase deja o hotărâre. Avea să trimită articolele la câteva reviste. Voia să vadă dacă nu cumva le vor publica.

Au trecut 14 ani de când şi-a încurajat Keith soţia să scrie. Între timp, Allison a conceput nenumărate articole pe care le-a şi publicat, iar în prezent are deja un contract pentru scrierea unei cărţi. Scrie excelent, dar a avut nevoie de încurajarea soţului ei, de îndemnul lui care s-o determine să facă primul pas în anevoiosul proces de publicare a unui articol.

Poate că şi partenerul tău are anumite talente pe care nu şi le-a valorificat. Poate că potenţialul lui încă aşteaptă să fie întâmpinat prin încurajările tale. Poate că trebuie să-ţi îndemni partenerul să meargă pe un anumit drum, ca să-şi valorifice respectivul potenţial. Poate că trebuie să cunoască nişte oameni care au reuşit în domeniul cu pricina, ca să-l sfătuiască referitor la ce trebuie să facă în continuare. Încurajările îi pot da acestuia curajul necesar pentru a face primul pas înspre valorificarea potenţialului său.

Atenţie, asta nu înseamnă că trebuie să-ţi forţezi partenerul să facă ceea ce vrei tu. Datoria ta e numai aceea de a-l încuraja să-şi cultive o pasiune pe care o are deja. De exemplu, unii soţi îşi forţează soţiile să slăbească. Soţul crede că „o încurajează", dar ea îi percepe vorbele drept osânditoare. Îţi poţi încuraja soţia să slăbească numai atunci când ea vrea să facă acest lucru. Dacă partenera nu are această dorinţă, cuvintele tale au doar valoare moralizatoare. Asemenea vorbe rareori încurajează. În general, ele sunt

percepute ca o judecată aspră ce-i induce partenerului un sentiment de vinovăţie. Aceste cuvinte nu exprimă iubire, ci respingere.

Ca să-ţi poţi încuraja partenerul de viaţă, trebuie să empatizezi cu el, să vezi lucrurile din perspectiva lui. Însă, înainte de orice, trebuie să-ţi dai seama care sunt lucrurile importante pentru el.

În situaţia în care partenera spune: „Aş vrea să ţin o cură de slăbire în toamna asta”, atunci poţi s-o încurajezi. Ai putea să-i vorbeşti în felul următor: „Dacă eşti hotărâtă să ţii cură, să ştii un lucru de la mine: sigur vei reuşi! Asta îmi place la tine! Când eşti hotărâtă, reuşeşti. Dacă îţi doreşti cu adevărat asta, voi face tot ce-mi stă în putinţă să te ajut. Nu-ţi face griji pentru bani, că, la nevoie, avem de unde să facem rost.” Auzind aceste cuvinte, partenera va prinde curaj şi va suna la o clinică de slăbit.

Ca să-ţi poţi încuraja partenerul de viaţă, trebuie să empatizezi cu el, să vezi lucrurile din perspectiva lui. Însă, înainte de orice, trebuie să-ţi dai seama care sunt lucrurile importante pentru el. Numai atunci îl poţi încuraja comunicându-i un mesaj precum: „Ştiu. Îmi pasă. Sunt alături de tine. Cum te-aş putea ajuta?” Astfel, îi arăţi că ai cu adevărat încredere în el şi în capacităţile lui. Îi acorzi credit şi-i arăţi că-l apreciezi.

Cei mai mulţi îşi valorifică potenţialul într-o măsură foarte mică. În general, ceea ce îi ţine pe loc este lipsa de curaj. Un soţ iubitor poate amortiza acest lucru. Evident, uneori e greu să fii încurajator. Poate că limbajul tău primar de iubire nu este cel al încurajărilor. Şi e posibil să-ţi fie greu să ţi-l însuşeşti ca al doilea limbaj, mai ales dacă ai obiceiul să critici şi să faci comentarii răutăcioase. Dar te asigur că merită efortul!

Vorbele rostite pe un ton frumos

Iubirea înseamnă bunătate. Dacă dorim să ne exprimăm iubirea verbal, trebuie să rostim vorbele pe un ton frumos. Acest lucru se referă la felul în care vorbim. Aceeaşi propoziţie poate avea două înţelesuri diferite, în funcţie de felul în care o spunem. Atunci când este spusă cu bunătate şi tandreţe, afirmaţia „te iubesc” poate fi o expresie reală a iubirii. Pe de altă parte, formula „te iubesc?”, cu acest semn de întrebare la sfârşit, schimbă întregul înţeles al cuvintelor respective. Uneori, cuvintele noastre spun una, iar tonul spune alta. Transmitem mesaje cu dublu înţeles. De obicei,

partenerul le interpretează în funcţie de tonul vocii, şi nu de cuvintele pe care le folosim.

O afirmaţie precum: „Mor de nerăbdare să spăl vasele diseară”, rostită pe un ton batjocoritor, nu va fi percepută niciodată ca o expresie a iubirii. Pe de altă parte, putem împărtăşi suferinţa, durerea şi chiar mânia într-o manieră pozitivă, acest lucru devenind o expresie a iubirii. O afirmaţie precum: „Sunt dezamăgit şi rănit că nu te-ai oferit să mă ajuţi în seara asta”, rostită pe un ton deschis şi blând, poate fi o expresie a iubirii. Persoana care vorbeşte vrea să-i transmită celuilalt ce simte. Împărtăşindu-şi sentimentele, ea face un pas spre consolidarea relaţiei. De fapt, încearcă să aducă în discuţie o problemă şi să găsească o soluţie. Aceleaşi cuvinte, dar spuse pe un ton aspru, răstit, nu mai reprezintă o expresie a iubirii, ci devin osânditoare.

Contează foarte mult cum vorbim. Un înţelept spunea cândva: „Un răspuns rostit pe un ton blând poate adesea să întoarcă mânia din drum.” Dacă partenerul este mânios şi supărat şi-ţi aruncă două-trei vorbe grele, iar tu vrei să-i răspunzi cu iubire, nu trebuie să-i vorbeşti la fel, ci pe un ton blând. Trebuie să priveşti ceea ce-ţi spune ca pe o informaţie referitoare la sentimentele lui. Lasă-l să-ţi spună ce-l doare, ce-l supără şi cum percepe el lucrurile. Încearcă să te pui în situaţia lui şi să vezi lucrurile din perspectiva sa, iar apoi spune-i, cu blândeţe, că-l înţelegi. Dacă ai greşit cu ceva faţă de el, mărturiseşte-ţi greşeala şi cere-ţi iertare.

Dacă partenerul percepe lucrurile diferit faţă de cum le justifici tu, explică-i totul pe un ton calm. Trebuie să fii înţelegător şi împăciuitor, nu să-ţi impui punctul de vedere ca singura cale logică de interpretare a situaţiei date. Aşa iubesc oamenii maturi. Aceasta este iubirea la care ar trebui să aspirăm, dacă vrem să avem o căsnicie împlinită.

În dragoste nu trebuie să ţinem evidenţa greşelilor celuilalt. În dragoste nu trebuie să ne legăm mereu de greşelile din trecut. Nimeni nu-i perfect. În căsnicie, nu facem întotdeauna ceea ce-i mai bine şi nici ceea ce s-ar cuveni. Uneori, facem şi spunem lucruri care îi rănesc pe partenerii noştri. Nu putem şterge trecutul cu buretele. Putem doar să-l acceptăm şi să recunoaştem că am greşit. Putem să ne cerem iertare şi să încercăm să acţionăm altfel în viitor. Asta-i tot ce putem face pentru a îndrepta răul cauzat partenerului: să recunoaştem că am greşit şi să ne cerem iertare. Odată ce partenerul face o greşeală pe care o mărturiseşte şi pentru care îşi cere iertare, avem două posibilităţi: să ne facem dreptate sau să iertăm.

Dacă alegem să-l judecăm pe celălalt şi căutăm cu orice preţ să-i plătim cu aceeaşi monedă, ne transformăm în judecători, iar partenerul devine inculpat. În acest context, apropierea este imposibilă. În schimb, dacă alegem să iertăm, avem şanse să ne apropiem unul de celălalt. Iertarea este un fel de a iubi.

Mă surprinde cât de mulţi oameni îşi strică ziua de azi pentru greşelile de ieri. Ei insista să readucă în discuţie greşelile din trecut şi, în felul acesta, îşi prelungesc nefericirea, când ar putea foarte bine să fie fericiţi.

„Nu-mi vine să cred c-ai făcut una ca asta! Mă îndoiesc c-o să te pot ierta vreodată. Nici nu-ţi dai seama cât mă doare. Nu înţeleg cum poţi să stai aşa, indolent, după tot ce mi-ai făcut. Ar trebui să te pui în genunchi şi să-mi ceri iertare. Mă îndoiesc c-o să te pot ierta vreodată."

Aceste vorbe nu exprimă iubire, sunt resentimentare şi scot la iveală nevoia de răzbunare.

Dacă vrem să avem o relaţie strânsă, trebuie să ne cunoaştem dorinţele reciproc.

Cea mai bună soluţie, în ceea ce priveşte greşelile din trecut, este ca acestea să rămână de domeniul trecutului. Da, partenerul a greşit. Uneori, greşelile lui te-au îndurerat. Şi poate că resimţi durerea chiar şi acum. Dar şi-a recunoscut vina şi şi-a cerut iertare. Nu putem şterge cu buretele ce s-a întâmplat înainte, dar putem accepta că acest lucru ţine de domeniul trecutului. Putem alege să trăim în prezent, fără să ne mai gândim la neajunsurile zilei de ieri. Iertarea nu este o simplă atitudine; este o formă de implicare. Reprezintă alegerea de a te arăta îngăduitor şi de a nu-i purta pică celui care te-a jignit. Iertarea este o expresie a iubirii. „Te iubesc, ţin la tine şi aleg să te iert. Chiar dacă încă mai sufăr, nu voi permite ca lucrurile din trecut să se strecoare între noi. Sper să învăţăm ceva din această experienţă. Într-adevăr, ai greşit, dar asta nu înseamnă că eşti un ratat. Eşti partenerul meu şi vom merge împreună mai departe." Asta înseamnă să încurajezi pe cineva prin vorbe rostite pe un ton frumos.

Vorbele rostite cu politeţe

În dragoste, cerem lucruri, dar nu poruncim. Când îi porunceşti ceva partenerului, tu devii părintele, iar celălalt, copilul. Părintele îi spune copilaşului de trei ani ce se cuvine să facă; de fapt, ce trebuie să facă. În

cazul unui copil, e indicat să procedezi aşa, pentru că la trei ani el nu ştie încă să navigheze pe înşelătoarele valuri ale vieţii. În căsnicie suntem însă egali. Sunt amândoi adulţi. Sigur că nu suntem perfecţi, dar suntem oameni mari şi, în plus, parteneri de viaţă. Dacă vrem să avem o relaţie strânsă, trebuie să ne cunoaştem dorinţele reciproc.

Felul în care ne exprimăm dorinţele este extrem de important. Dacă le rostim ca pe nişte porunci, este imposibil să creăm o apropiere în cuplu. Partenerul se va înstrăina. Atunci când ne facem cunoscute nevoile şi dorinţele ca pe nişte simple rugăminţi, trebuie să furnizăm câteva puncte de reper, iar nu să dăm ultimatumuri. Bărbatul care spune: „Mai ştii plăcinta aia cu mere pe care ai făcut-o… ai putea să mai faci una şi săptămâna asta? Îmi place foarte mult!” îi transmite, practic, soţiei cum să-i arate că-l iubeşte, deci cum să se apropie de el. Pe de altă parte, bărbatul care spune: „N-am mai mâncat o plăcintă cu mere de când s-a născut copilul. Bănuiesc că, până nu face optsprezece ani, n-ai de gând să mai faci alta” nu se comportă ca un adult, ci ca un adolescent. Partenerii care-şi dau comenzi nu au cum să se apropie unul de altul. Femeia care spune: „Crezi că în weekendul ăsta ai putea să cureţi şi tu şanţul din faţa casei?” îşi exprimă iubirea printr-o doleanţă. Dar cea care spune: „Dacă nu cureţi şanţul, buruienile astea or s-ajungă până-n casă! Deja-s mai mari ca gardul!” este o femeie care nu-şi mai iubeşte partenerul. Este numai o mamă dominatoare.

Rugându-ţi partenerul să facă un lucru, îi recunoşti, de fapt, valoarea şi talentul. Practic, îi arăţi că are o calitate sau că poate face un lucru valoros pentru tine. Însă atunci când îi porunceşti ceva, te transformi din iubit în tiran. Soţia nu se va mai simţi îmbărbătată, ci subestimată. Exprimarea unei rugăminţi îi lasă celuilalt posibilitatea alegerii. Partenerul poate alege să-ţi îndeplinească sau nu rugămintea. Iubirea este întotdeauna consecinţa unei alegeri. De aceea şi are atâta substanţă. Când partenerul mă iubeşte atât de mult, încât îmi împlineşte rugăminţile pe care i le comunic într-un mod înţelegător, înseamnă că-i pasă de mine, că mă respectă, că mă admiră şi că vrea să facă ceva prin care să mă mulţumească. Nu putem să-i dăm comenzi partenerului, iar apoi să ne aşteptăm să fim iubiţi. Soţul poate să asculte poruncile soţiei, dar asta nu înseamnă c-o iubeşte. Face totul de teamă sau pentru că se simte vinovat ori în alt fel, dar nicidecum pentru c-o iubeşte. În concluzie, rugăminţile poate fi o expresie a iubirii, pe când poruncile nu.

Alte dialecte

Declaraţiile reprezintă unul dintre cele cinci limbaje fundamentale ale iubirii. Acest limbaj are însă multe dialecte. Despre unele am discutat deja, dar mai sunt şi altele, care au fost tratate în nenumărate cărţi şi articole. Toate aceste dialecte se înscriu în categoria declaraţiilor. Psihologul William James spune că cea mai profundă nevoie omenească este, probabil, aceea de a fi apreciat, de a-ţi fi recunoscute meritele. În general, declaraţiile satisfac această nevoie. Dacă ţi-e greu să te exprimi prin cuvinte, dacă nu este acesta limbajul tău primar de iubire, dar socoteşti că poate fi cel al partenerului, îţi sugerez să-ţi iei o agendă şi pe prima pagină să scrii „declaraţii”. Când citeşti un articol sau o carte despre iubire, notează declaraţiile pe care le întâlneşti. Când asculţi pe cineva vorbind despre iubire sau când auzi vreun prieten spunând ceva frumos despre altcineva, notează. În timp, te vei alege cu o întreagă listă de declaraţii pe care i le poţi face partenerului.

Poate vei vrea să-i faci declaraţii şi indirect, adică să spui lucruri frumoase despre partenerul tău atunci când nu este de faţă. Până la urmă, tot se va găsi cineva care să i le transmită, iar el îţi va fi recunoscător. De exemplu, spune-i soacrei cât de grozav (a) este soţia ori soţul tău. Când soacra îi va transmite acest mesaj, va hiperboliza complimentul, iar tu vei avea numai de câştigat. De asemenea, laudă-ţi soţia sau soţul în faţa oamenilor chiar şi când ea sau el este de faţă.

Când eşti lăudat în public pentru o reuşită, ai grijă să împărţi meritele şi cu partenerul tău. Revenind la declaraţii, să ştii că poţi să-i mărturiseşti lucruri şi în scris, lucruri pe care partenerul le poate citi iar şi iar.

Într-o frumoasă zi de primăvară, cu prilejul unei vizite în casa lui Bill şi Betty Jo, din Little Rock, Arkansas, am învăţat un lucru important despre declaraţii şi despre limbajele iubirii. Bill şi Betty Jo locuiau într-o căsuţă împrejmuită cu un gard frumos şi aveau o grădină plină de iarbă şi de multe flori superbe, de sezon. Locul părea idilic. Odată ajuns acolo însă, am descoperit că nu era deloc aşa de minunat precum îmi lăsase impresia. Relaţia lor era sub orice critică. Aveau 12 ani de căsnicie şi doi copii şi se întrebau de ce se căsătoriseră. Se părea că nu se înţelegeau de niciun fel. Singurul lucru pe care-l aveau în comun era dragostea pentru copii. Ascultându-le povestea, am constatat că Bill era obsedat de munca lui şi că-i mai rămânea foarte puţin timp pentru Betty Jo. Ea lucra cu jumătate de normă, şi asta mai mult ca să nu stea acasă. Metoda lor de a face faţă

problemelor era însingurarea. Impuseseră o distanţă între ei, astfel încât nesfârşitele conflicte să nu mai pară atât de apăsătoare. Dar pe rezervoarele lor afective scria clar „gol”.

Mi-au spus că fuseseră la un consilier matrimonial, dar că nu întrevăzuseră niciun progres. Aşa că au hotărât să vină şi la conferinţa mea despre căsnicie. Numai că eu n-am avut prea mult timp la dispoziţie pentru ei – trebuia să plec din oraş a doua zi. N-aveam cum să mă întâlnesc ulterior cu Bill şi Betty Jo, aşa că am hotărât să joc totul pe o singură carte.

Am petrecut câte o oră cu fiecare în parte. Am ascultat cu atenţie ambele versiuni ale poveştii lor. Am descoperit că, în ciuda numeroaselor neînţelegeri şi a golului prin care se caracteriza relaţia lor, încă mai puteau distinge câteva dintre calităţile celuilalt. Bob a recunoscut: „Betty Jo e o mamă bună şi o gospodină desăvârşită. Când vrea ea, găteşte excelent. Dar, a continuat el, nu e deloc afectuoasă. Eu mă spetesc muncind, iar ea nu-mi recunoaşte niciun merit.” Discutând cu Betty Jo, ea a recunoscut că Bill, în calitate de cap al familiei, se achita bine de îndatoririle lui, „dar, s-a plâns ea, nu face nimic în casă, nu mă ajută şi nu are niciodată timp pentru mine. La ce bun că avem o casă, o maşină cu rulotă şi alte nu ştiu câte lucruri, dacă nu apucăm să ne bucurăm niciodată împreună de ele?”

Auzind acestea, am hotărât să le dau sfaturi punctuale, să-i dau fiecăruia câte o sugestie. Le-am spus lui Bob şi Betty Jo, separat, că fiecare deţine cheia schimbării atmosferei din cuplu. „Această cheie, am zis eu, constă în recunoaşterea verbală a lucrurilor care-ţi plac la celălalt. Deocamdată, îţi recomand să nu-ţi mai exprimi nemulţumirile faţă de aspectele care nu-ţi convin.” Am recapitulat părerile pozitive emise anterior la adresa fiecărui partener şi i-am ajutat să întocmească o listă cu acestea. Bill a evidenţiat în special preocupările lui Betty Jo ca mamă, gospodină şi bucătăreasă, iar Betty Jo, munca grea şi eforturile lui Bill de a asigura un trai bun pentru familie. Am făcut nişte liste cât mai exacte cu putinţă. Cea a lui Betty Jo arăta aşa:

- în 12 ani, n-a lipsit nicio zi de la muncă; e foarte hotărât în ceea ce face;
- de-a lungul anilor, a fost avansat de mai multe ori; caută mereu căi noi de a fi mai eficient;
- achită lunar ratele la casă;
- de asemenea, plăteşte facturile la curent, gaze şi apă;

• acum trei ani, mi-a cumpărat o rulotă;
• primăvara şi vara, tunde iarba sau angajează pe cineva care să facă acest lucru săptămânal;
• toamna, adună frunzele cu grebla sau angajează pe cineva care să se ocupe de acest lucru;
• câştigă suficient pentru a acoperi nevoile de hrană şi îmbrăcăminte ale întregii familii;
• duce gunoiul cam o dată pe lună;
• aduce în casă banii necesari pentru a cumpăra întregii familii cadouri de Crăciun;
• îmi dă voie să fac ce vreau cu banii obţinuţi prin munca mea.

Lista lui Bill arăta cam aşa:
• face paturile în fiecare zi;
• dă săptămânal cu aspiratorul;
• în fiecare dimineaţă, le pregăteşte copiilor un mic dejun excelent, iar apoi îi duce la şcoală;
• pregăteşte cina cam de trei ori pe săptămână;
• merge la cumpărături; îi ajută pe copii la lecţii;
• îi duce pe cei mici la biserică;
• duminica, merge la şcoală şi face pregătire cu copiii din clasa întâi;
• duce hainele la curăţătorie;
• spală şi calcă rufele.

I-am sfătuit să treacă pe liste schimbările pe care aveau să le observe în săptămânile următoare. În plus, le-am propus ca, de două ori pe săptămână, să aleagă o trăsătură pozitivă a celuilalt şi să-şi exprime verbal recunoştinţa faţă de acel aspect. Le-am mai dat un sfat. Lui Betty Jo i-am spus că, atunci când Bill îi face un compliment, nu trebuie să-i răspundă imediat printr-un alt compliment, ci doar să se arate recunoscătoare, spunând: „Mulţumesc c-ai zis asta!” I-am spus şi lui Bill acelaşi lucru. I-am încurajat să facă asta săptămânal, vreme de două luni, iar apoi să continue tot aşa, dacă le e de ajutor. Dacă acest comportament nu avea să îmbunătăţească atmosfera din cuplu, atunci erau liberi să socotească relaţia drept un eşec.

A doua zi, m-am urcat în avion şi m-am întors acasă. Mi-am notat în agendă să-i sun pe Bill şi pe Betty Jo după două luni, ca să văd ce s-a întâmplat. Pe la jumătatea verii, când le-am telefonat, am cerut să vorbesc

cu fiecare separat. Am fost uluit să constat că, prin atitudinea lui, Bill făcuse un uriaş pas înainte. El ghicise că-i dădusem un sfat similar şi lui Betty Jo, dar nu-l deranjase. Chiar îi plăcuse ideea. Ea îşi exprimase faţă de Bill recunoştinţa pentru munca grea pe care o depunea şi pentru faptul că asigura un trai bun familiei. „M-a făcut să mă simt din nou ca un bărbat adevărat. Am făcut progrese mari, doctore Chapman. Sigur că mai avem încă multe de îndreptat, dar cred că suntem, într-adevăr, pe drumul cel bun.”

Când am vorbit cu Betty Jo, am descoperit că ea făcuse doar un pas mititel. Mi-a spus: „Am progresat puţin, domnule Chapman. Îmi face complimente, aşa cum l-aţi îndemnat, şi cred că este sincer. Dar tot nu stă destul cu mine. E în continuare foarte ocupat la serviciu şi nu ne rămâne mai deloc timp pentru noi doi.”

Ascultând-o pe Betty Jo, mi-a venit dintr-odată o idee. Mi-am dat seama că făcusem o descoperire importantă. Limbajele prin care îşi exprimă oamenii iubirea nu sunt neapărat identice. Era clar că Bill era receptiv la declaraţii, că acesta era limbajul lui de iubire. Era foarte muncitor, îi plăcea ceea ce făcea şi îşi dorea nespus de mult ca soţia să-i recunoască meritele.

Probabil că acest tipar îi fusese inoculat încă din copilărie, motiv pentru care şi acum, ca adult, avea mare nevoie să i se spună cuvinte de laudă. Pe de altă parte, Betty Jo avea nevoie de cu totul altceva. Îi plăceau declaraţiile optimiste ale lui Bill, dar, în adâncul sufletului, tânjea după altceva. Şi uite-aşa ajungem la cel de-al doilea limbaj al iubirii.

5
AL DOILEA LIMBAJ AL IUBIRII: TIMPUL ÎN DOI

Ar fi trebuit să-mi dau seama încă de la bun început care e limbajul primar al lui Betty Jo. Ce-a spus ea în seara aceea de primăvară, când am vizitat-o în Little Rock? „Bill se asigură că nu ne lipseşte nimic, dar nu are niciodată timp pentru mine. La ce bun că avem o casă, o maşină cu rulotă şi alte nu ştiu câte lucruri, dacă nu apucăm să ne bucurăm niciodată împreună de ele?” Care era, de fapt, dorinţa ei? Voia să petreacă mai mult timp cu Bill. Voia ca el să-i acorde atenţie, să se concentreze asupra ei, să-i dedice timp şi să facă diverse lucruri împreună cu ea.

Prin „timp petrecut împreună” înţeleg să-ţi îndrepţi toată atenţia asupra celuilalt. Asta nu înseamnă să stai pur şi simplu alături de el, pe canapea, şi să vă uitaţi la televizor. În această situaţie, atenţia ta se îndreaptă, de fapt, spre emisiunea pe care o vizionezi – şi nu spre partenerul de viaţă. A petrece timp împreună cu cel iubit înseamnă să staţi amândoi pe canapea, cu televizorul închis, să vă priviţi în ochi şi să vorbiţi, acordându-vă reciproc o atenţie totală. Ar putea însemna şi să faceţi o plimbare doar voi doi sau să ieşiţi în oraş, să luaţi cina, să vă priviţi în ochi şi să vorbiţi. Ai observat vreodată că, la restaurant, aproape că poţi distinge între doi parteneri încă necăsătoriţi şi doi căsătoriţi? Cei necăsătoriţi se privesc în ochi şi-şi vorbesc. Cei căsătoriţi stau pur şi simplu şi se uită în gol prin restaurant. Ai impresia că n-au venit acolo decât ca să mănânce.

Când mă aşez pe canapea alături de soţia mea şi-i acord 20 de minute de atenţie totală, iar ea face la fel, e ca şi cum fiecare îi dăruieşte celuilalt câte 20 de minute din viaţa lui. Nu avem cum să retrăim acele 20 de minute, pentru că i le dăruim partenerului. Aceasta este o modalitate foarte eficientă de exprimare a iubirii.

Nu poţi trata toate bolile cu acelaşi leac. În privinţa lui Bill şi a lui Betty Jo, am făcut o greşeală gravă. Am presupus că declaraţiile aveau să conteze la fel de mult pentru Betty Jo ca pentru Bill. Am sperat că, dacă îşi vor face declaraţii unul altuia, climatul emoţional se va schimba şi se vor simţi amândoi iubiţi. Pentru Bill a funcţionat. Părerea lui despre Betty Jo s-a îmbunătăţit. A început să-i aprecieze eforturile la modul sincer. Dar Betty

Jo n-a fost receptivă la declaraţii, pentru că nu acesta e limbajul ei primar de iubire. Limbajul ei e timpul petrecut în doi.

I-am sunat din nou şi l-am felicitat pe Bill pentru eforturile sale din ultimele două luni. I-am spus că a făcut o treabă minunată recunoscându-i meritele lui Betty Jo şi că ea a receptat declaraţiile lui. „Dar, doctore Chapman, mi-a spus el, tot nu e fericită! Mi se pare că lucrurile nu s-au îndreptat prea mult pentru ea.”

„Ai dreptate, i-am zis. Şi cred că ştiu şi de ce. Ea are un alt limbaj al iubirii.” Bill nu înţelegea nimic. I-am explicat că lucrurile care-l fac pe un om să se simtă iubit nu acţionează întotdeauna la fel pentru o altă persoană.

Bill a fost de acord că limbajul lui de iubire consta în declaraţii. Mi-a explicat cât de importante erau acestea pentru el încă din copilărie şi cât de bine s-a simţit când Betty Jo şi-a exprimat recunoştinţa pentru lucrurile pe care le făcea. I-am spus că limbajul de iubire al lui Betty Jo nu consta în declaraţii, ci în timpul petrecut în doi. I-am mai spus şi că persoana iubită trebuie să se bucure de toată atenţia celuilalt, că nu se cuvine ca acesta să-i vorbească în timp ce citeşte ziarul sau când se uită la televizor, ci privind-o în ochi, acordându-i o atenţie cu totul specială şi implicându-se, alături de ea, într-o activitate cu adevărat plăcută. „De exemplu, puteţi să mergeţi împreună la un concert!” i-am spus. Ştiam că urma să înceapă un turneu în Little Rock.

„Doctore Chapman, asta îmi reproşează din totdeauna. Că nu facem nimic împreună. Că nu stau destul cu ea. «Înainte să ne căsătorim, făceam o mulţime de lucruri împreună, spune ea. Dar acum eşti prea ocupat!» Într-adevăr, acesta este limbajul ei de iubire. Sunt sigur! Dar, doctore Chapman, ce să mă fac? Eu trebuie să stau foarte mult la muncă!”

„Mie-mi spui?” i-am răspuns.

Preţ de 10 minute mi-a povestit cum a fost avansat în firmă, cum a muncit din greu şi cât de mândru era de realizările lui. Mi-a povestit despre visurile lui de viitor şi mi-a spus că era convins că în următorii cinci ani putea ajunge acolo unde-şi dorea.

„Bine, bine, dar vrei să ajungi acolo de unul singur sau vrei să-i ai alături pe Betty Jo şi pe copii?” am întrebat.

„Îmi doresc să fie şi ea cu mine, doctore Chapman. Vreau să ne bucurăm împreună de tot! De aceea, mă doare atât de tare când îmi reproşează că stau prea mult la muncă. Pentru noi o fac! Aş vrea să mă înţeleagă, dar ea priveşte întotdeauna lucrurile într-un mod negativ.”

„Sper că acum înţelegi de ce este aşa de negativistă, am zis eu. Betty Jo pune preţ pe timpul petrecut în doi. Ai stat atât de puţin cu ea, încât rezervorul ei afectiv este gol. Nu ştie dacă o iubeşti sau nu. În mintea ei, timpul pe care-l petreci la muncă este un timp pe care ar trebui să i-l acorzi ei. Nu are nimic cu serviciul tău, doar că are impresia c-o iubeşti prea puţin. Problema voastră are o singură rezolvare, şi e una destul de drastică. Trebuie să-ţi faci timp pentru Betty Jo. Trebuie să-i arăţi c-o iubeşti, dar pe limbajul ei.”

„Ştiu că aveţi dreptate, doctore Chapman. Dar de unde să încep?”

„Ai, cumva, la îndemână agenda pe care ai scris lista cu lucrurile pozitive referitoare la Betty Jo?”

„Da, e chiar aici.”

„Bun! Vei mai întocmi o listă. Care sunt lucrurile pe care ar fi vrut Betty Jo să le faceţi împreună, lucruri pe care le-a menţionat de-a lungul anilor?”

Iată lista lui Bill:

- Să luăm rulota şi să mergem în weekend la munte (uneori cu copiii, alteori numai noi doi).
- Să luăm prânzul împreună (la un restaurant frumos sau, din când în când, chiar la McDonald’s).
- Să angajez temporar o bonă, ca să putem merge să luăm cina în oraş numai noi doi.
- Când ajung seara acasă, să-i povestesc ce am făcut peste zi şi s-o ascult şi pe ea povestindu-mi cum şi-a petrecut ziua (nu-i place să vorbesc cu ea în timp ce mă uit la televizor).
- Să petrec mai mult timp cu copiii, discutând despre ce fac la şcoală.
- Să mă joc mai mult cu copiii.
- Să mergem cu toţii la picnic sâmbăta, iar odată ajuns acolo, să nu mă plâng de furnici sau de muşte.
- Să mergem cel puţin o dată pe an în vacanţă cu toţii.
- Să ne plimbăm împreună şi să stăm de vorbă (să nu merg înaintea ei pe drum).

„Cam astea sunt lucrurile despre care mi-a tot pomenit de-a lungul anilor”, a zis el.

„Sfatul meu e…”

„Să le fac”, mi-a răspuns el.

„Exact! Ocupă-te de câte unul pe săptămână, preţ de două luni. Te gândeşti că nu ai timp? O să-ţi faci, că doar eşti un tip inteligent, am continuat eu. N-ai fi ajuns aici, dacă n-ai fi ştiut să iei cele mai potrivite decizii. Poţi să-ţi pui ordine în viaţă şi poţi s-o incluzi şi pe Betty Jo în planurile tale.”

„Ştiu, a spus el. Pot s-o fac!”

„Asta nu înseamnă că trebuie să uiţi de obiectivele tale profesionale. Înseamnă doar că, atunci când vei ajunge sus de tot, Betty Jo şi copiii vor fi alături de tine.”

„Indiferent c-o să ajung sau nu în vârf, vreau ca ea să fie fericită. Asta e dorinţa mea cea mai mare! Vreau să mă bucur de viaţă alături de ea şi de copiii noştri.”

Aspectul central, în ceea ce priveşte timpul petrecut în doi, este ca partenerii să stea efectiv împreună. Simpla prezenţă fizică este insuficientă… Când stăm împreună cu partenerul, nimic nu trebuie să ne distragă atenţia.

Au trecut mulţi ani de atunci. Bill şi Betty Jo au trecut prin momente frumoase şi prin clipe grele, dar cel mai important e că au fost mereu împreună. Copiii s-au mutat la casele lor, iar Bill şi Betty Jo sunt intru totul de acord că ultimii ani au fost cei mai frumoşi din viaţa lor. Bill a devenit un mare amator de muzică clasică, iar lista lui Betty Jo, referitoare la ceea ce apreciază la Bill, devine mai mare pe zi ce trece. Iar el nu se mai satură s-o audă făcându-i declaraţii. Între timp, şi-a deschis propria firmă şi a adus-o în top. Slujba lui nu mai e o ameninţare pentru Betty Jo. Este chiar încântată de noua lui afacere şi-l încurajează. Ştie că ea, şi nu serviciul, este pe primul loc în viaţa lui Bill. Rezervorul ei afectiv este plin, iar dacă începe să se golească, ştie că nu trebuie decât să-i ceară lui Bill să-i acorde mai multă atenţie.

Împreună

Aspectul central, în ceea ce priveşte timpul petrecut în doi, este ca partenerii să stea efectiv împreună. Simpla prezenţă fizică este insuficientă… Doi oameni care stau în aceeaşi încăpere sunt aproape unul de celălalt, dar asta nu înseamnă neapărat că şi petrec timp în doi. Când stăm împreună cu partenerul, nimic nu trebuie să ne distragă atenţia. Când

părintele stă jos, pe covor, şi-i aruncă o minge copilaşului său de doi ani, adultul se concentrează asupra copilului, şi nu asupra mingii. Indiferent de cât de scurt e momentul respectiv, părintele şi copilul petrec, atunci, timp împreună. Prin contrast, dacă părintele vorbeşte la telefon în timp ce-i aruncă micuţului mingea, atenţia lui nu se mai îndreaptă în totalitate asupra copilului. Unii bărbaţi însuraţi şi unele femei măritate cred că petrec mult timp împreună cu partenera sau cu partenerul, când, de fapt, ei nu fac decât să trăiască unul în preajma celuilalt. Cu toate că se află în aceeaşi casă în acelaşi interval de timp, ei nu stau, de fapt, împreună. Bărbatul care se uită la meci în timp ce vorbeşte cu soţia nu-i acordă acesteia destul timp, pentru că nu se concentrează exclusiv asupra ei.

A petrece timp în doi nu înseamnă neapărat să ne sorbim din priviri unul pe celălalt, ci să facem ceva împreună şi să ne concentrăm cu adevărat unul asupra celuilalt. Activitatea în care suntem angajaţi amândoi e mai puţin importantă. Din punct de vedere afectiv, important este numai ca, în intervalul respectiv, să ne concentrăm unul asupra celuilalt. Activitatea pe care o desfăşurăm este doar un vehicul care ne ajută să simţim că suntem împreună. În exemplul anterior, cu părintele care-i aruncă o minge copilaşului, important nu este actul în sine, ci legătura afectivă ce se creează între cei doi.

Tot aşa, un soţ şi o soţie care joacă tenis, petrecând aşa cum se cuvine acel interval de timp, nu se vor concentra asupra partidei, ci asupra faptului că stau împreună. Importante sunt numai schimbările care au loc la nivel afectiv. Este esenţial să petrecem timp în doi din dorinţa comună de a ne exprima iubirea, dar şi pentru că efectiv ne place să fim împreună şi să facem diverse lucruri.

Discuţiile serioase

La fel ca declaraţiile, limbajul timpului petrecut în doi are mai multe dialecte. Unul dintre cele mai cunoscute este acela de a purta o discuţie serioasă. Prin acest lucru înţeleg un dialog paşnic în cadrul căruia doi indivizi îşi împărtăşesc experienţele, gândurile, sentimentele şi dorinţele, totul într-un context echilibrat şi într-o atmosferă prietenoasă. Majoritatea celor care se plâng că partenerii nu discută cu ei nu se referă la faptul că aceştia nu scot niciun cuvânt pe gură, ci la faptul că nu se arată dispuşi să ia parte la un dialog deschis. Dacă limbajul primar de iubire al partenerului tău

constă în timpul petrecut în doi, este esenţial să porţi un asemenea dialog cu el, ca să-l faci să se simtă iubit.

Discuţiile serioase nu se suprapun cu primul limbaj al iubirii. Când facem declaraţii, contează ceea ce *spunem.* Când purtăm o discuţie serioasă, trebuie să fim atenţi la ceea ce *auzim.* Dacă îmi împărtăşesc iubirea faţă de persoana iubită petrecând timp împreună cu ea, deci şi discutând mai mult, înseamnă că mă străduiesc să ascult şi să înţeleg ce spune aceasta. Îi voi pune întrebări, dar nu la întâmplare, ci ţintite, pentru a înţelege cu adevărat ce gândeşte, ce simte şi ce-şi doreşte.

Când l-am cunoscut pe Patrick, avea patruzeci şi trei de ani şi era căsătorit de 17 ani. Încă îmi amintesc de el; prima noastră discuţie a fost tare dramatică. Ajuns în cabinetul meu, bărbatul s-a prezentat repede, s-a aşezat pe un fotoliu de piele, s-a aplecat spre mine şi, foarte emoţionat, mi-a zis: „Domnule Chapman, am fost un prost. Un mare prost.”

„Ce vă face să spuneţi asta?” am întrebat eu.

„M-a părăsit soţia, cu care sunt însurat de 17 ani. Şi abia acum îmi dau seama cât de prost am fost.”

Am reformulat întrebarea iniţială: „Cum adică aţi fost prost?”

„De fiecare dată când ajungea acasă, îmi povestea despre problemele ei de la birou. O ascultam şi-i spuneam ce consideram eu că trebuia să facă. O sfătuiam întotdeauna. O învăţam să se confrunte cu problemele ei. «Problemele nu dispar pur şi simplu. Trebuie să vorbeşti cu şeful sau cu cei implicaţi în chestiunile astea. Trebuie să-ţi rezolvi neînţelegerile.» A doua zi, ajungând acasă, după slujbă, îmi vorbea despre aceleaşi probleme. O întrebam dacă făcuse ce-i spusesem cu o zi înainte. Ea dădea din cap că nu. Aşa că-i dădeam din nou acelaşi sfat. Îi explicam că numai discutând despre problemele respective o să le poată şi rezolva. În ziua următoare venea din nou acasă, lamentându-se cu privire la aceleaşi probleme. O întrebam din nou dacă făcuse ce-o îndemnasem. Iar ea dădea iarăşi din cap că nu.

În a treia sau a patra seară, m-am enervat. I-am spus că, dacă nu binevoia s-asculte de sfatul meu, n-avea niciun rost să se mai aştepte s-o înţeleg. Putea la fel de bine să nu trăiască suportând un asemenea stres. Putea să rezolve problema, dacă mă asculta. Suferam când o vedeam aşa tensionată, mai ales că ştiam că exista o soluţie. Când a redeschis discuţia, i-am spus: «Nici să nu te gândeşti! Ţi-am spus clar ce ai de făcut! Dacă nu m-asculţi, nu vreau să mai aud nimic!» ”

Suntem învăţaţi să analizăm problemele şi să găsim soluţii. Uităm însă că o căsnicie este, de fapt, o relaţie, nu un proiect care trebuie dus la bun sfârşit şi nicio problemă care trebuie rezolvată.

„Ar fi trebuit să-mi văd de treaba mea. Ce prost am fost! a spus el. Un mare prost! Acum îmi dau seama că, de fapt, nu de sfatul meu avea ea nevoie atunci când îmi povestea despre problemele de la birou. Voia doar să simtă c-o înţeleg. Voia s-o ascult, să-i dau atenţie, să-i dau de înţeles că ştiu ce tensiune şi ce chin apasă pe umerii ei. Voia să ştie c-o iubesc şi că-i sunt alături. N-avea nevoie de niciun sfat… Voia doar să simtă c-o înţelege cineva. Dar eu nu m-am străduit deloc. Eram mult prea preocupat să-i dau sfaturi. Ce prost am fost! Acum am rămas fără ea. Oare de ce nu-ţi dai seama de lucrurile astea atunci când le faci? m-a întrebat el. Nu mi-am dat seama de nimic, parcă-mi luase Dumnezeu minţile! Abia apoi am priceput cât de mult am greşit.”

Soţia lui Patrick voia, de fapt, să poarte o discuţie liniştită cu el. Simţea nevoia să discute despre nemulţumirile şi frustrările ei cu cineva care s-o asculte şi să-i acorde atenţie. Patrick n-o ascultase, doar îi vorbise. Fusese atent doar la formularea problemei, pentru a găsi o soluţie. El n-o ascultase aşa cum trebuia, ca să audă strigătul prin care ea-i cerea s-o sprijine şi s-o înţeleagă.

Ca Patrick sunt mulţi. Suntem învăţaţi să analizăm problemele şi să găsim soluţii. Uităm însă că o căsnicie este, de fapt, o relaţie, nu un proiect care trebuie dus la bun sfârşit şi nicio problemă care trebuie rezolvată. Într-o relaţie, trebuie să-ţi asculţi partenerul şi să te arăţi înţelegător faţă de gândurile, sentimentele şi dorinţele lui. E bine să dai sfaturi, însă numai atunci când ţi se cere şi niciodată cu un aer protector. Cei mai mulţi dintre noi nu ştiu să asculte. Ne pricepem mult mai bine să vorbim şi să gândim. A învăţa să asculţi poate fi la fel de greu ca a învăţa o limbă străină, dar, dacă vrei să-ţi exprimi iubirea faţă de celălalt, trebuie să te deprinzi cu acest lucru, mai ales dacă partenerul tău simte nevoia să petreacă timp împreună cu tine şi să purtaţi din când în când câte-o discuţie serioasă. Din fericire, există nenumărate cărţi şi articole despre arta ascultării. N-are rost să repet ceea ce au scris alţii, dar ţin totuşi să menţionez câteva sfaturi practice.

1. *Menţine contactul vizual atunci când partenerul vorbeşte cu tine.* Acest lucru te ajută să nu fii distras de gândurile tale şi să-i comunici eficient partenerului că-i acorzi atenţie.

2. *Lasă deoparte celelalte preocupări în timp ce-ţi asculţi partenerul.* Nu uita, ca să poţi spune că petreci timp împreună cu cel iubit, trebuie să fii atent numai la el. Dacă te uiţi la televizor, citeşti sau faci orice alt lucru care-ţi captează atenţia şi de la care nu te poţi abţine în acel moment, e mai bine să-i mărturiseşti asta partenerului. Abordează problema cu optimism: „Ştiu că vrei să-mi vorbeşti şi îmi doresc foarte mult să te ascult, dar mi-ar plăcea să-ţi acord toată atenţia cuvenită. Numai că nu pot face asta chiar acum. Însă, dacă mă mai laşi 10 minute, să-mi termin treburile, apoi promit să te ascult aşa cum se cuvine.” În general, partenerul o să respecte această doleanţă.

3. Ia seama la sentimentele partenerului. Întreabă-te: „Oare ce simte el sau ea?” Atunci când ai impresia că ai găsit răspunsul, încearcă să obţii o confirmare. De exemplu: „Am impresia că eşti dezamăgit că am uitat de…” Astfel, îi dai partenerului şansa să-şi clarifice sentimentele. De asemenea, îi dai de înţeles că eşti atent la ceea ce spune.

4. Ia aminte la limbajul trupului. Pumnii strânşi, mâinile tremurânde, ochii înlăcrimaţi, sprâncenele ridicate şi agitaţia din privire sunt, toate, indicii care te pot ajuta să înţelegi sentimentele partenerului. E posibil ca limbajul trupului să transmită un mesaj cu totul diferit de cel exprimat verbal. Clarifică situaţia, asigurându-te că eşti pe deplin conştient de ce gândeşte sau simte celălalt.

5. Nu întrerupe discuţia. Potrivit cercetărilor recente, în cadrul unei discuţii omul reuşeşte să fie atent preţ de circa 17 secunde, după care simte nevoia să intervină cu o replică sau să rostească o interjecţie. A fi cu adevărat atent la cineva în timp ce-ţi vorbeşte înseamnă a te abţine să-ţi iei apărarea, să lansezi acuzaţii la adresa celuilalt sau să-ţi afirmi poziţia. Scopul tău trebuie să fie acela de a afla care sunt gândurile şi sentimentele partenerului. Obiectivul tău nu este să te aperi sau să-l aduci pe celălalt pe drumul cel bun, ci să-l înţelegi.

Cum să porţi o discuţie

Când porţi o discuţie serioasă nu este suficient numai să-ţi asculţi, înţelegător, partenerul; trebuie şi să te destăinui. Când o femeie căsătorită se plânge: „Aş vrea ca soţul meu să-mi vorbească din când în când. Nu ştiu niciodată ce gândeşte sau ce simte”, ea tânjeşte, de fapt, după mai multă intimitate. Vrea să simtă că soţul ei e mai implicat în relaţie, dar cum ar

putea să-şi dea seama de acest lucru, dacă el nu are nicio reacţie? Ca să-i arate partenerei c-o iubeşte, bărbatul trebuie să înveţe să se destăinuie. Dacă femeia pune preţ pe timpul petrecut în doi şi pe discuţiile serioase, rezervorul ei afectiv nu va fi niciodată plin până când bărbatul nu-şi va destăinui gândurile şi sentimentele.

Ca să devii capabil să porţi o discuţie, notează, în primă fază, într-o agendă emoţiile pe care le încerci când eşti departe de casă.

Multor oameni le vine greu să se destăinuie. Mulţi au crescut în familii în care nu numai că exprimarea gândurilor şi a sentimentelor n-a fost încurajată, dar a fost de-a dreptul condamnată. Când copilul cerea o jucărie, i se ţinea o predică despre cât de prost stătea familia cu banii. Cel mic se simţea vinovat pentru faptul de a fi avut o asemenea dorinţă şi învăţa repede să nu şi-o mai exprime. Când îşi exterioriza supărarea, părinţii îl certau aspru. Astfel, copilul a învăţat că nu se cade să spui că eşti supărat. Dacă părintele l-a făcut pe copil să se simtă vinovat pentru că şi-a exprimat dezamăgirea că n-a putut merge la cumpărături cu tatăl său, micuţul a învăţat să nu-şi mai exhibe această stare. Înainte să devină adulţi, mulţi dintre noi se obişnuiesc să-şi reprime sentimentele. Practic, pierd legătura cu eul lor afectiv.

Să zicem că o femeie căsătorită îi spune soţului ei: „Ce crezi despre gestul lui Don?” La care soţul îi răspunde: „Cred c-a greşit. Ar fi trebuit să…” Dar nu-şi destăinuie sentimentele. Nu face decât să dea glas propriilor gânduri. Poate că are motive să fie supărat, jignit sau dezamăgit, dar trăieşte de atâta vreme în lumea propriilor gânduri, încât nu e în stare să-şi exprime sentimentele. Iar când se hotărăşte să înveţe să poarte o discuţie serioasă, se simte ca şi cum ar învăţa o limbă străină. Mai întâi, trebuie să-şi cunoască propriile sentimente, să conştientizeze că are emoţii, în ciuda faptului că le-a negat multă vreme.

Ca să devii capabil să porţi o discuţie, notează, în primă fază, într-o agendă emoţiile pe care le încerci când eşti departe de casă. Ţine agenda la tine zi de zi. De trei ori pe zi întreabă-te: „Ce sentimente am avut în ultimele trei ore? Ce-am simţit în drum spre serviciu, când şoferul maşinii din spate dădea semne de nerăbdare? Ce-am simţit când m-am oprit la benzinărie şi mi-a curs benzină pe caroserie, pentru că nu se mai închidea pompa? Ce-am simţit când am ajuns la birou şi am descoperit că secretara

mea primise o altă sarcină: să se ocupe de un proiect special care trebuia făcut în dimineaţa respectivă? Ce-am simţit când mi-a spus şeful că proiectul la care lucram trebuie terminat în trei zile, în condiţiile în care eu credeam că am două săptămâni la dispoziţie?”

Notează-ţi în agendă tot ceea ce simţi, alături de câteva cuvinte care să te ajute să-ţi aminteşti de întâmplarea care a generat acele stări. Lista ar trebui să arate cam aşa:

Întâmplare	**Sentimente**
şofer nerăbdător	mânie
benzinărie	enervare
fără secretară	dezamăgire
proiect de terminat în trei zile	frustrare şi nelinişte

Încearcă să faci acest exerciţiu de trei ori pe zi şi vei reuşi să-ţi conştientizezi sentimentele. Tot în agendă, notează pe scurt, timp de mai multe zile, emoţii şi întâmplări care au legătură cu partenerul de viaţă. După câteva săptămâni, îţi vei exprima mult mai uşor sentimentele faţă de el. În câteva săptămâni vei putea să-ţi exteriorizezi şi să discuţi despre emoţiile tale referitoare la parteneră, la copii şi chiar la lucrurile care se petrec în casă. Nu uita, sentimentele, în sine, nu sunt nici bune, nici rele. Ele sunt simple reacţii psihologice la diverse întâmplări.

Hotărârile pe care le luăm se bazează pe gândurile şi emoţiile noastre. Când şoferul care conducea nervos în spatele tău te agasa pe şosea, te-ai mâniat şi, probabil, ai gândit în felul următor: *Aş vrea să mă lase în pace; mai bine m-ar depăşi; dacă aş şti că n-aş da peste poliţie, aş apăsa pedala de acceleraţie şi l-aş lăsa cu ochii-n soare; mai bine pun frână, ca să-mi dea cei de la asigurări o maşină nouă; sau mai bine trag pe dreapta şi aştept să treacă.*

Într-un final, fie iei tu o hotărâre, fie celălalt şofer se lasă păgubaş şi face cale întoarsă sau te depăşeşte şi ajungi cu bine la slujbă. Oricare ar fi circumstanţele, mereu avem sentimente, gânduri şi dorinţe în baza cărora acţionăm. Toate acestea sunt expresia a ceea ce numim procesul de destăinuire. Dacă ai hotărât să înveţi să porţi o discuţie serioasă, fără îndoială că acesta este drumul pe care trebuie să mergi.

Tipuri de personalitate

Nu toţi reuşesc să-şi conştientizeze sentimentele, dar, când vine vorba de exprimarea lor, absolut fiecare om este influenţat de propria personalitate. Am constatat că există două tipuri de personalitate. Pe primul îl numesc „Marea Moartă”. În micuţul Israel, Marea Galileei comunică, la sud, cu râul Iordan, care se varsă în Marea Moartă. Marea Moartă nu comunică cu nimeni. Ea doar primeşte, nu dă nimic înapoi. Oamenii cu această personalitate receptează diverse experienţe, emoţii şi gânduri cât e ziua de lungă. Au un rezervor enorm în care înmagazinează informaţii şi sunt, în general, destul de tăcuţi. Dacă îl întrebi pe un asemenea om: „Ce s-a întâmplat? De ce nu zici nimic?”, probabil că-ţi va răspunde: „Nu s-a întâmplat nimic. Ce te face să crezi că s-a întâmplat ceva?!” Răspunsul lui este foarte sincer. Acest om se bucură că nu trebuie să vorbească. E în stare să meargă cu maşina din Chicago până-n Detroit şi să nu scoată o vorbă tot drumul, simţindu-se foarte bine şi aşa.

La cealaltă extremă se află „pârâul care susură”. Oamenii cu această personalitate vorbesc despre tot ce văd şi aud şi rareori le tace gura mai mult de 60 de secunde. Indiferent de ce văd sau aud, ei trebuie să povestească tot. Dacă nu e nimeni acasă şi persoana respectivă nu are cu cine să vorbească, va suna pe cineva: „Stai să-ţi zic ce-am văzut! Trebuie să-ţi zic neapărat ce-am auzit!” Dacă nu reuşeşte să dea de nimeni prin telefon, va vorbi singură, pentru că, spre deosebire de oamenii cu cealaltă personalitate, ea nu are la îndemână un „rezervor”. De multe ori, o „mare moartă” se căsătoreşte cu un „pârâu care susură”. Şi asta pentru că, în perioada în care încă-şi fac curte, fiecare este pentru celălalt o partidă extrem de tentantă.

Pentru cultivarea unui nou tipar comportamental, tu şi partenerul trebuie să stabiliţi un interval în care să vorbiţi despre trei lucruri care vi s-au întâmplat peste zi, menţionând şi felul în care aţi reacţionat la ele.

Dacă eşti o „mare moartă” şi ai întâlnire cu un „pârâu care susură”, vei petrece o seară minunată. Nu trebuie să te întrebi: „Oare cum să-ncep conversaţia în seara aceasta şi, mai ales, cum să evit momentele stânjenitoare de tăcere?” De fapt, nu trebuie să te gândeşti la nimic. E suficient să dai din cap şi să spui „îhî”, pentru că celălalt va vorbi toată

seara, iar tu vei ajunge acasă spunându-ţi: „Ce om nemaipomenit!” Însă şi dacă eşti un „pârâu care susură” şi te întâlneşti cu o „mare moartă” vei avea o seară la fel de minunată, pentru că oamenii cu această personalitate sunt cei mai buni ascultători din lume. Tu vei sporovăi trei ore în şir, timp în care celălalt te va asculta cu atenţie. La sfârşit, vei pleca acasă spunându-ţi: „Ce om nemaipomenit!” Sunteţi atraşi unul de celălalt. Dar, după cinci ani de căsătorie, e posibil ca „pârâul care susură” să se trezească într-o bună dimineaţă şi să-şi spună: „Suntem căsătoriţi de cinci ani şi eu nici măcar nu-l cunosc.” „Marea moartă” va zice: „îl cunosc *prea* bine. Aş vrea să mă mai scutească puţin, că mă sufocă.” Vestea cea bună este că „mările moarte” pot învăţa să vorbească, iar „pârâurile care susură” pot învăţa să asculte. Propria personalitate ne influenţează, dar nu ne controlează.

Pentru cultivarea unui nou tipar comportamental, tu şi partenerul trebuie să stabiliţi un interval în care să vorbiţi despre trei lucruri care vi s-au întâmplat peste zi, menţionând şi felul în care aţi reacţionat la ele. Eu numesc acest lucru „minimumul necesar de zi cu zi” pentru o căsnicie fericită. Dacă respecţi această regulă, după câteva săptămâni sau luni vei constata că discuţi mult mai bine şi mai fluent cu partenerul tău.

Activităţi comune

Acest limbaj fundamental constând în timpul petrecut în doi, sau în atenţia acordată exclusiv partenerului de viaţă, mai are un dialect: activităţile comune. În cadrul unei recente conferinţe despre căsnicie, am întrebat mai multe cupluri cum ar termina această frază: „Mă simt cel mai iubit/iubită de către soţia/soţul meu atunci când…” Iată răspunsul unui bărbat de douăzeci şi nouă de ani, căsătorit de opt ani: „Mă simt cel mai iubit de către soţia mea atunci când facem împreună diverse lucruri care-mi fac plăcere atât mie, cât şi ei. În momentele ca acestea discutăm mai mult şi mă simt ca atunci când ne făceam curte.” Iată un răspuns tipic pentru un om al cărui limbaj primar de iubire este timpul petrecut în doi. Accentul cade pe sintagma „în doi”, pe ideea de a face diverse lucruri împreună cu celălalt şi de a se bucura exclusiv de atenţia partenerului.

Activităţile comune pot fi din orice arie de interes a unuia dintre parteneri sau chiar a amândurora. Nu contează ce faceţi, ci motivul pentru care faceţi acel lucru. Ideea e să faceţi ceva împreună, pentru ca, la sfârşit, să poţi spune: „Ţine la mine. A acceptat să facă ceva ce-mi place, ba chiar a avut o

atitudine pozitivă cu privire la asta.” Aşa se exprimă iubirea, pentru unii aceasta fiind chiar expresia supremă a iubirii.

Tracie a fost învăţată cu muzica încă de mică. În copilărie a ascultat numai muzică clasică. Cel puţin o dată pe an îşi însoţea părinţii la concerte. Larry, pe de altă parte, a crescut la ţară, în acorduri de muzică western. N-a mers niciodată la concerte şi ţinea întotdeauna radioul pe posturi cu profil country. Considera că muzica simfonică este numai bună de ascultat în lift. Dacă nu s-ar fi căsătorit cu Tracie, probabil că n-ar fi ajuns niciodată la un concert de muzică clasică. Cu toate acestea, a mers la un asemenea concert încă înainte de căsătorie, pe vremea când era încă îndrăgostit până peste cap de iubita lui. Însă, dincolo de toată euforia din sufletul lui, n-a putut să zică decât: „Asta e muzică?!!” După ce s-a căsătorit cu Tracie, nu se aştepta ca experienţa respectivă să se mai repete. După câţiva ani, când a constatat că pentru Tracie limbajul iubirii se traducea prin timp petrecut în doi şi că dialectul ei preferat era cel al activităţilor comune, mersul la concert fiind una dintre acestea, s-a hotărât s-o însoţească plin de entuziasm. Avea un scop clar. Dorinţa lui nu era neapărat să meargă la concert, ci s-o iubească pe Tracie şi să-i vorbească pe limba ei cât mai răspicat, ca să-l audă. Cu timpul, a început să-i placă să meargă la concertele respective şi, uneori, chiar se bucura de câte un fragment muzical. Fireşte, n-a ajuns meloman, dar a devenit expert în a o iubi pe Tracie.

Unul dintre rezultatele secundare ale faptului de a derula activităţi în comun este că furnizează o bancă de amintiri pe care o poţi exploata în anii ce vin.

Exemple de activităţi minune sunt următoarele: grădinăritul, mersul la talcioc, pentru a achiziţiona antichităţi, faptul de a asculta muzică, de a merge la picnicuri, de a face plimbări lungi şi chiar de a spăla maşina amândoi într-o zi caniculară de vară. Numai interesele şi dorinţele noastre de a experimenta lucruri noi pot limita aria activităţilor de cuplu. Principalele cerinţe privind derularea unei activităţi comune sunt: (1) cel puţin unul dintre parteneri trebuie vrea să facă lucrul respectiv; (2) celălalt trebuie să fie dispus să facă aceeaşi activitate; (3) ambii parteneri trebuie să fie conştienţi de motivul pentru care fac lucrul respectiv – adică pentru a-şi exprima reciproc iubirea petrecând timp unul cu altul.

Unul dintre rezultatele secundare ale faptului de a derula activităţi în comun este că furnizează o bancă de amintiri pe care o poţi exploata în anii ce vin. Ce fericiţi sunt partenerii când îşi amintesc de plimbarea pe care au făcut-o în zori de zi pe malul mării, de primăvara în care au plantat flori în grădină, de momentul în care s-au urzicat în timp ce alergau după un iepure prin pădure, de seara în care au mers pentru prima dată la un meci important de baseball, de singura vacanţă în care au fost împreună la schi, iar el şi-a rupt piciorul, de zilele petrecute în parcurile de distracţie, de concertele ascultate, de catedralele vizitate şi… ah! da! de cascada la poalele căreia s-au odihnit după ce au mers trei kilometri pe jos. Aproape că simt şi ceaţa care-i înconjura! Toate aceste amintiri oglindesc iubirea în special pentru persoanele al căror limbaj primar constă în timpul petrecut în doi.

Dar cum să ne facem timp pentru toate aceste lucruri, mai ales dacă ambii avem o carieră? La fel cum ne facem timp să luăm prânzul şi cina! Cum aşa? Ei bine, timpul în doi este tot atât de esenţial pentru căsnicie pe cât este hrana pentru starea de sănătate a organismului.

Ţi se pare greu? Simţi că trebuie să planifici totul cu grijă? Aşa şi este. Simţi că trebuie să renunţi la unele activităţi personale? Probabil c-o să trebuiască să faci şi asta. Te temi c-o să fii nevoit să faci lucruri care nu-ţi plac foarte mult? Categoric. Oare merită? Fără îndoială! Şi tu cu ce te alegi? Cu plăcerea de a trăi alături de un partener care se simte iubit şi care ştie că ai învăţat să te exprimi fluent în limbajul său de iubire.

Acum, la sfârşitul acestui capitol, ţin să le mulţumesc lui Bill şi Betty Jo din Little Rock, pentru că m-au învăţat că atât primul limbaj al iubirii, declaraţiile, cât şi al doilea, timpul petrecut în doi, sunt la fel de importante. Iar acum să ne îndreptăm spre Chicago şi, totodată, spre cel de-al treilea limbaj al iubirii.

6
AL TREILEA LIMBAJ AL IUBIRII: DARURILE

Studiam antropologia la Chicago. În timpul cursurilor de etnografie am aflat lucruri fascinante despre popoarele din întreaga lume. Am ajuns în America Centrală şi am cercetat culturile avansate ale aztecilor şi ale mayaşilor. Am traversat Pacificul şi am descoperit triburile din Melanezia şi Polinezia. Am cercetat viaţa eschimoşilor din tundra nordică şi pe cea a aborigenilor din Japonia. Am examinat tiparele culturale în relaţie cu iubirea şi cu căsnicia şi am descoperit că, în fiecare dintre aceste culturi, darurile sunt parte componentă a iubirii şi a căsniciei.

Antropologii sunt fascinaţi de tiparele care se propagă la mai multe culturi. La fel am fost şi eu. Oare e posibil ca faptul de a face daruri să fie o expresie fundamentală a iubirii ce transcende barierele culturale? Oare iubirea a însemnat dintotdeauna să dăruieşti? Aceste întrebări sunt academice şi oarecum filosofice. Însă, dacă răspunsul este pozitiv, faptul în sine are implicaţii practice profunde asupra cuplurilor din întreaga lume.

Am făcut o călătorie în insula Dominica, pentru o cercetare antropologică. Plecasem să studiez cultura indienilor din Caraibe şi, cu această ocazie, l-am cunoscut pe Fred, un tânăr de culoare, în vârstă de douăzeci şi opt de ani. Într-o zi, îndeletnicindu-se cu pescuitul cu dinamită, a avut un accident şi şi-a pierdut o mână. După aceea n-a mai putut să meargă să pescuiască. Aşa că avea foarte mult timp liber şi m-am bucurat pe deplin de prezenţa lui. Am petrecut ore întregi împreună, discutând despre cultura lui.

Când am mers pentru prima oară acasă la Fred, m-a întrebat: „Domnule Gary, vreţi nişte suc?” I-am răspuns, entuziasmat, că „da”. El s-a întors spre fratele lui mai mic şi i-a zis: „Du-te şi adu-i domnului Gary nişte suc.” Fratele a ieşit afară, pe aleea prăfuită, s-a căţărat într-un cocotier şi s-a întors cu o nucă verde de cocos. „Tai-o!” l-a îndemnat Fred. Din trei mişcări iuţi de macetă, bărbatul a făcut un dop triunghiular în partea de sus a nucii. Fred mi-a întins nuca de cocos şi a zis: „Sucul dumneavoastră!” Era verde, dar l-am băut – pe tot –, pentru că ştiam că este un dar făcut din dragoste. Eram prietenul lui, iar prietenilor le dai să bea suc.

Odată epuizate cele câteva săptămâni petrecute împreună, exact în momentul în care mă pregăteam să părăsesc mica insulă, Fred mi-a oferit o ultimă dovadă a iubirii lui: un băţ de doi metri şi jumătate pe care îl pescuise de pe fundul oceanului. Era foarte neted, de la stâncile de care se tot izbise. Mi-a spus că băţul acela zăbovise multă vreme pe plaja din Dominica şi că mi-l oferea ca să-mi amintească de frumoasa insulă. Până şi azi, privindu-l, aproape c-aud valurile din Caraibe. Dar băţul îmi aminteşte mai puţin de insulă şi mai mult de iubire.

Un dar este un lucru pe care îl primeşti cu mâinile deschise şi-ţi zici: „Uite, s-a gândit la mine” sau: „Nu m-a uitat!” Uneori, ne amintim de cineva şi-i oferim un dar. Darul în sine este un simbol al gândului la acel om. Nu contează dacă ai dat sau nu bani pe el. Ceea ce contează e că te-ai gândit la persoana respectivă şi că ţi-ai concretizat gândul oferindu-i un dar, în chip de exprimare a iubirii tale.

Mamele nu uită niciodată ziua în care copiii le aduc o floare din grădină. Se simt iubite, chiar dacă floarea cu pricina n-ar fi trebuit ruptă. Din fragedă pruncie, copiii sunt înclinaţi să le ofere daruri părinţilor – semn că darurile reprezintă o dovadă fundamentală de iubire.

Darurile sunt simboluri concrete ale iubirii. În timpul cununiei religioase mirii îşi dăruiesc şi primesc verighete. Preotul spune: „Aceste verighete sunt simboluri clare şi vizibile ale legăturii spirituale interioare şi eterne dintre două inimi îndrăgostite.” Nu avem de-a face cu vorbe goale. Ele exprimă un adevăr semnificativ – simbolurile au încărcătură afectivă. Lucrurile devin, poate, şi mai clare în cazul căsătoriilor aflate în pragul destrămării, atunci când soţul sau soţia nu mai poartă verighetele. Acesta este un indiciu limpede, evident, că respectiva căsnicie prezintă probleme serioase. Un bărbat căsătorit mi-a spus: „Când mi-a aruncat verigheta în faţă şi a ieşit, supărată, afară din casă, trântind uşa în urma ei, am ştiut că avem probleme grave. Vreo două zile am lăsat verigheta să zacă pe jos. Când mi-am făcut, în sfârşit, curaj s-o ridic, am izbucnit în plâns.” Verigheta respectivă era un simbol a ceea ce ar fi trebuit să fie, dar, aflată în palma lui, şi nu pe degetul ei, aceasta a devenit un simbol al căsătoriei care stătea să se destrame. Verigheta aruncată pe jos i-a trezit bărbatului emoţii puternice.

Simbolurile concrete ale iubirii sunt, pentru unii, mai importante, iar pentru alţii, mai puţin importante. De aceea, fiecare om are diferite reacţii faţă de verighete. Odată căsătoriţi, unii nu scot niciodată verigheta după

nuntă, în timp ce alţii nici măcar n-o poartă. Acesta este un alt semn că oamenii au diverse limbaje primare ale iubirii. Dacă limbajul meu primar este reprezentat de cadouri înseamnă că acord multă importanţă verighetei pe care mi-a dăruit-o partenerul şi c-o voi purta cu mare mândrie. Voi fi, de asemenea, foarte impresionat şi de alte daruri pe care mi le va face de-a lungul anilor. Le voi socoti expresii ale iubirii lui. Dacă nu-mi oferă daruri, simboluri concrete, e posibil să mă îndoiesc de dragostea sa.

Există nenumărate tipuri de cadouri. Unele sunt foarte costisitoare, altele, gratis. Oamenii cărora le place să primească daruri nu pun mare accent pe preţul cadoului; ei vor aprecia efortul financiar numai dacă acesta a depăşit cu mult posibilităţile tale. Când un milionar îi oferă în permanenţă soţiei câte un cadou în valoare de un dolar, ea se poate îndoi că darul respectiv este o expresie a iubirii partenerului. Dar atunci când finanţele familiei sunt limitate, un cadou de un dolar poate fi expresia unei iubiri de milioane.

Dacă soţiei sau soţului tău îi place să primească lucruri, trebuie să înveţi să-i faci cadouri. De fapt, acesta este limbajul cel mai uşor de învăţat.

Darurile pot fi cumpărate, găsite sau făcute. Soţul care se opreşte pe drum şi-i culege soţiei un buchet de flori de câmp îşi exprimă, astfel, iubirea faţă de ea, cu condiţia ca partenera să nu fie alergică la polen. Pentru câţiva bănuţi, bărbatul îi poate cumpăra soţiei o felicitare frumoasă. Dacă nu are bani, poate face una; nu-l costă nimic. Când eşti la serviciu, poţi să cauţi printre hârtiile aruncate la coş, iar după ce găseşti o coală potrivită, îndoai-o la mijloc, ia o foarfecă, decupează o inimă şi scrie pe ea „te iubesc”, iar apoi semnează-te. Darurile nu trebuie să fie neapărat costisitoare.

Dar ce se întâmplă cu o persoană care zice: „Mie nu-mi place să fac daruri. Nici n-am primit prea multe în copilărie şi nu ştiu nici să le aleg. Mi-e peste mână…” Felicitări! Ai descoperit deja primul lucru care te va ajuta să devii un partener minunat. Tu şi soţia vorbiţi limbaje diferite ale iubirii, dar acum, că ţi-ai dat seama de acest lucru, pune-te pe treabă şi învaţă şi limbajul ei. Dacă ei îi place să primească lucruri, trebuie să înveţi să-i faci cadouri. De fapt, acesta este limbajul cel mai uşor de învăţat.

De unde să începi? Fă o listă cu toate darurile de care s-a bucurat partenera ta de-a lungul anilor. Pot fi daruri făcute de tine, de alţi membri ai familiei sau de prieteni. Pe baza listei vei putea să-ţi faci o idee în legătură

cu ce fel de daruri îi plac partenerei. Dacă nu te pricepi să alegi lucrurile trecute de pe listă, cere ajutorul celorlalţi membri ai familiei care o cunosc bine pe soţia ta. Până una, alta, rezumă-te la lucruri care ţi se par uşor de cumpărat, de făcut sau de procurat şi oferă-le partenerei. Nu aştepta vreo ocazie specială pentru asta.

Dacă darurile reprezintă limbajul ei primar de iubire, va percepe aproape orice cadou ca pe o expresie a dragostei tale. (Dacă s-a arătat nemulţumită de ceea ce i-ai dăruit până acum şi nu i-a plăcut aproape nimic, mai mult ca sigur că darurile nu reprezintă limbajul ei primar de iubire.)

Daruri şi bani

Dacă vrei să devii foarte priceput când vine vorba de a oferi daruri, trebuie să-ţi schimbi atitudinea faţă de bani. Fiecare dintre noi evaluează altfel banii şi încearcă diverse sentimente la cheltuirea lor. Unii au tendinţa să-i cheltuiască facil şi se simt bine făcând acest lucru, iar alţii preferă să-i economisească şi să-i investească. Ne simţim bine când punem bani deoparte şi când îi investim înţelept.

Dacă eşti cheltuitor, îţi va fi uşor să cumperi cadouri pentru partenerul tău. Dacă eşti econom, n-o să-ţi vină uşor să dai banii pe cadouri, ca să-i arăţi celuilalt că-l iubeşti. Îţi refuzi până şi ţie multe lucruri. De ce i-ai cumpăra celuilalt? Această abordare denotă, de fapt, respingerea ideii că-ţi *cumperi* multe lucruri. Economisind şi investind, îţi asiguri un confort psihic şi-ţi întreţii stima de sine. Îţi cheltuieşti banii în aşa fel, încât să-ţi acoperi nevoile afective. Dar aşa nu satisfaci şi nevoile afective ale partenerului. Odată ce vei descoperi că limbajul primar de iubire al celuilalt este reprezentat de cadouri, poate vei înţelege că cea mai inteligentă mişcare pe care o poţi face este să-i dăruieşti lucruri. În acest fel, îţi dovedeşti implicarea în relaţia de cuplu şi umpli rezervorul afectiv ai partenerului; odată umplut rezervorul, celălalt îţi va răspunde cu aceeaşi iubire în limbajul pe care-l înţelegi tu. Prin satisfacerea nevoilor afective ale fiecărui partener, căsnicia va căpăta o cu totul altă dimensiune. Nu-ţi face griji pentru economii! Tot la adăpost vei rămâne: „investiţia” în cuplu e ca investiţia în acţiuni sigure.

Dăruieşte-te pe tine însuţi!

Există şi un alt dar – care nu este palpabil, dar care uneori este mai relevant decât orice dar concret. Este vorba de dăruirea propriei persoane, de prezenţa ta alături de celălalt. Partenerul care răspunde la limbajul darurilor apreciază foarte mult să te aibă alături la nevoie. Jan mi-a spus la un moment dat: „Don, soţul meu, iubeşte mai mult sportul decât pe mine.”

„Ce vă face să spuneţi acest lucru?” am întrebat-o.

„În ziua în care am născut, el era la fotbal. Eu zăceam în spital, iar el juca fotbal”, mi-a spus ea.

„A fost de faţă când s-a născut copilul?”

„A, da. Iar la 10 minute după ce-am născut, a plecat la fotbal. Am fost distrusă! Era un moment atât de important din viaţa noastră. Voiam să ne bucurăm de el împreună. Aş fi vrut să stea lângă mine. Însă Don m-a lăsat baltă şi s-a dus să bată mingea.”

Dacă Don i-ar fi trimis Janei buchete întregi de trandafiri, ea nici nu s-ar fi uitat la ele. Nu-şi dorea decât să-l ştie la spital, alături de ea. Era limpede că Jan rămăsese cu traume după experienţa respectivă. „Copilaşul” făcuse deja 15 ani şi ea încă mai vorbea cu aceeaşi emoţie despre întâmplarea aceea de demult, ca şi cum s-ar fi petrecut ieri. Am continuat cu întrebările:

„Şi aşa v-aţi dat seama că Don iubeşte mai mult sportul decât pe dumneavoastră?”

„Vai, nu doar aşa! mi-a spus ea. Până şi în ziua în care am îngropat-o pe mama s-a dus să joace fotbal.”

„A mers la înmormântare?”

„Da. A mers la înmormântare, dar, de îndată ce s-a terminat, s-a dus la fotbal. Nu-mi venea să cred! Fraţii şi surorile mele m-au condus acasă, iar soţul meu era plecat să joace fotbal.”

Ulterior, l-am rugat şi pe Don să-mi vorbească despre acele două întâmplări. Îşi amintea perfect de ele.

„Ştiam eu c-o să aducă vorba despre asta, mi-a zis el. I-am fost alături din timpul travaliului şi până a născut. Am făcut poze; eram atât de fericit! De-abia aşteptam să le dau vestea băieţilor din echipă… Şi seara, când m-am întors la spital, a sărit ca arsă… Era atât de furioasă. Mi-a vorbit atât de urât, iar eu, naivul, crezusem c-o să fie mândră că am dat ghes să le spun şi băieţilor din echipă.”

În momentele grele, prezenţa fizică este cel mai important dar pe care i-l poţi face partenerului, dacă limbajul lui primar de iubire constă în

daruri.

„Iar când a murit mama ei… probabil că nu v-a spus că mi-am luat liber o săptămână înainte să moară, timp în care am făcut nenumărate drumuri între spital şi casa soacră-mii, ocupat cu tot felul de reparaţii şi cu alte lucruri ce trebuiau făcute pe-acolo. După terminarea înmormântării, mi-am zis că nu puteam face nimic mai mult decât făcusem deja. Simţeam nevoia să-mi trag sufletul. Îmi place să joc fotbal şi ştiam că asta o să mă ajute să mă destind, să nu mai fiu atât de tensionat. Am crezut că n-o deranjează, dacă iau şi eu o pauză.

Am făcut ceea ce am crezut că e important pentru ea, dar n-a fost de-ajuns. Are ea grijă să nu uite deloc de zilele astea două! Spune că iubesc fotbalul mai mult decât pe ea. Iar asta mi se pare de-a dreptul caraghios!”

Bărbatul e sincer. Problema e că nu reuşeşte să înţeleagă că e foarte important să fie alături de soţia lui. Că ea preţuieşte prezenţa lui mai mult ca orice. În momentele grele, prezenţa fizică este cel mai important dar pe care i-l poţi face partenerului, dacă limbajul lui primar de iubire constă în daruri. Trupul tău devine simbolul iubirii tale. În absenţa acestui simbol, iubirea dispare, se stinge. Când au mers la consiliere matrimonială, Don şi Jan au retrăit chinurile şi neînţelegerile din trecut. În cele din urmă, Jan l-a iertat, iar Don a înţeles de ce este atât de importantă prezenţa lui fizică pentru soţia lui.

Dacă vrei ca partenerul să-ţi fie alături la greu, îţi recomand să i-o spui deschis. Să nu crezi c-o să-ţi citească gândurile! Pe de altă parte, dacă partenerul îţi spune: „Tare-aş mai vrea să fii cu mine diseară/ mâine/ azi după-amiază”, ia foarte în serios dorinţa lui. Din punctul tău de vedere, s-ar putea să nu fie foarte important. Dar dacă nu ai nicio reacţie, e posibil să-i comunici un mesaj greşit. La un moment dat, un bărbat căsătorit mi-a povestit următoarea întâmplare: „Când a murit mama, şeful i-a dat voie soţiei mele să lipsească de la serviciu doar două ore, cât dura înmormântarea, cerându-i să se întoarcă neapărat la birou în aceeaşi după-amiază. Soţia i-a spus că simte că trebuie să-mi fie alături şi că se vedea nevoită să lipsească toată ziua.

Şeful a răspuns: «Dacă vei lipsi toată ziua, s-ar putea să-ţi pierzi slujba!»

Soţia mea a ripostat: «Soţul meu este mai important decât slujba.» În ziua aceea mi-a fost alături şi am simţit mai mult ca niciodată că iubeşte. N-am uitat nici până azi gestul ei. Şi apropo… a mai adăugat el, nu şi-a pierdut

slujba. La puţin timp după aceea, şeful a părăsit postul şi soţia mea i-a luat locul.” Femeia respectivă s-a exprimat într-un limbaj pe care soţul ei îl înţelegea, iar bărbatul n-a uitat niciodată gestul ei.

Aproape toate scrierile despre iubire atestă că la baza acestui sentiment se află generozitatea. Toate cele cinci limbaje ale iubirii pleacă de la ideea că trebuie să-i oferim ceva partenerului, dar pentru unii darurile, simboluri concrete ale iubirii, sunt cele mai convingătoare. Pentru a ilustra punctual acest adevăr, o să spun povestea lui Jim şi Janice, un cuplu ce locuieşte în Chicago.

Asistaseră la seminarul despre căsnicie pe care l-am ţinut într-o sâmbătă după-amiază şi au fost de acord să mă ducă după aceea la aeroportul O’Hare. Mai erau două sau trei ore până la plecarea avionului şi m-au întrebat dacă nu vreau să ne oprim la un restaurant. Eram mort de foame, aşa că am acceptat imediat invitaţia, în după-amiaza aceea însă, m-am ales cu mult mai mult decât cu o masă gratis.

Jim şi Janice copilăriseră fiecare la câte o fermă din Illinois, cam la 150 de kilometri distanţă unul de celălalt. Se mutaseră în Chicago la scurt timp după nuntă. Povestea pe care mi-au istorisit-o se petrecuse cu 15 ani în urmă, înainte să vină pe lume cei trei copii ai cuplului. Janice a început să-mi vorbească aproape imediat ce s-a aşezat la masă. Mi-a spus: „Domnule Chapman, motivul pentru care am vrut să vă conducem la aeroport este că voiam să vă povestim despre miracolul din viaţa noastră.” Cuvântul „miracol” mă cutremură întotdeauna, mai ales când nu ştiu prea multe despre persoana care-l rosteşte. *Oare ce poveste bizară am să aud?* mă întrebam. Dar am ţinut acest gând în sinea mea şi i-am acordat lui Janice toată atenţia de care eram capabil, ascultând o poveste care avea să mă şocheze.

Janice mi-a spus: „Domnule Chapman, prin intermediul dumneavoastră Dumnezeu a transformat căsnicia noastră într-un miracol.” Mă simţeam deja vinovat. Cu o clipă mai înainte avusesem dubii în legătură cu termenul „miracol”, pentru ca imediat după aceea să aflu că eu facilitasem producerea lui. Devenisem şi mai atent. Janice a continuat: „Acum trei ani, am participat la prima conferinţă despre căsnicie pe care aţi ţinut-o aici, în Chicago. Eram disperată, mi-a spus ea. Mă gândeam foarte serios să-l părăsesc pe Jim. Îi şi spusesem… De multă vreme, căsnicia noastră nu mai avea nici un sens. Mă dădusem bătută. Ani de zile mă plânsesem lui Jim că am nevoie de iubirea lui, dar el nu reacţionase în niciun fel. Îi iubeam pe

copii şi ştiam că şi ei mă iubesc, dar simţeam că Jim nu face nimic pentru noi. Pe vremea aceea, pot spune că-l uram. Devenise foarte tipicar. Făcea aceleaşi lucruri în fiecare zi, era cât se poate de previzibil şi nimic nu-l mai putea scoate din ritmul lui.

Ani de zile, a continuat ea, am încercat să fiu o soţie bună. Am gătit, am spălat, am călcat, am gătit, am spălat, am călcat. Am făcut tot ce am crezut eu că trebuie să facă o soţie bună. Am făcut dragoste, pentru că ştiam că e important pentru el. Dar nu simţeam deloc că mă iubeşte. După ce ne-am căsătorit, m-am simţit de parcă n-ar mai fi avut chef să mă vadă, ca şi cum lucrurile ar fi intrat deja pe un făgaş previzibil. Mă simţeam folosită şi neapreciată.

Când i-am vorbit lui Jim despre sentimentele mele, mi-a râs în nas şi mi-a zis că avem o căsnicie care merge bine, la fel cum au, de altfel, toţi cei din jurul nostru. Nu înţelegea de ce sunt atât de nefericită. Mi-a reamintit că aveam facturile plătite la zi, că eram posesorii unei case frumoase, că aveam o maşină nouă, că puteam să muncesc sau nu, după cum doream, şi c-ar fi trebuit să fiu fericită, nu să mă plâng tot timpul. Nici măcar n-a încercat să-mi înţeleagă sentimentele. M-am simţit respinsă de-a dreptul.

Ei bine, mi-a spus ea, împingând ceaşca de ceai într-o parte şi aplecându-se spre mine, acum trei ani am fost la conferinţa dumneavoastră. Nu mai participasem niciodată la aşa ceva. Nu ştiam la ce să mă aştept şi, ca să vă spun drept, nu credeam c-o să fie mare lucru. Mi-era greu să cred că cineva ar fi putut să-l mai schimbe pe Jim. În timpul conferinţei şi după aceea, soţul meu n-a zis mai nimic. Părea să-i fi plăcut. Spunea că sunteţi amuzant. Dar n-a zis nimic despre niciuna dintre ideile dumneavoastră. Nici nu mă aşteptam. Şi nici nu l-am întrebat. Cum spuneam, deja mă dădusem bătută.

După cum ştiţi, mi-a zis ea, conferinţa s-a terminat sâmbătă după-amiază. Nopţile de sâmbătă şi duminică au decurs ca de obicei, dar luni după-amiază, când s-a întors de la muncă, Jim mi-a adus în dar un trandafir. «De unde l-ai luat?» am întrebat. «L-am cumpărat de la florărie, mi-a spus el. M-am gândit că meriţi un trandafir.» Am început să plâng. «Vai, Jim, ce frumos din partea ta!»

Ştiam că luase trandafirul de la un tânăr pe care îl văzusem vânzând flori în după-amiaza aceea, dar nu conta. Important era că-mi cumpărase un trandafir. Marţi, pe la unu şi jumătate, m-a sunat de la serviciu şi m-a întrebat dacă să cumpere o pizza pentru acasă, ca s-o mâncăm la cină. Mi-a zis că s-a gândit c-o să-mi facă plăcere să stau liniştită o seară, fără să

gătesc. I-am spus că ideea era minunată, aşa că a venit acasă cu pizza şi ne-am distrat de minune. Le-a plăcut şi copiilor şi i-au mulţumit tatălui lor că le-a adus pizza. Eu l-am îmbrăţişat şi i-am spus că mi-a adus multă bucurie în suflet.

Miercuri, când s-a întors acasă, i-a adus fiecăruia dintre copii câte o cutie cu fursecuri, iar mie, un ghiveci cu flori. Ştia că trandafirul se va ofili şi s-a gândit că-mi va face plăcere să am o floare mai rezistentă. Mi se părea că am halucinaţii! Nu-mi venea să cred că Jim făcea una ca asta şi, mai ales, nu înţelegeam de ce. Joi seara, după cină, mi-a oferit o felicitare cu un mesaj în care-mi spunea că nu fusese întotdeauna în stare să-şi exprime iubirea faţă de mine, dar că spera că, prin acea felicitare, îmi va da de înţeles cu exactitate cât de mult ţine la mine. Am plâns iar, m-am uitat la el şi nu m-am putut abţine să-l îmbrăţişez şi să-l sărut. «Ce-ar fi să angajăm o bonă sâmbătă şi să mergem în oraş, să cinăm în doi?» mi-a sugerat el. «Ar fi minunat!» am spus. Vineri după-amiază a trecut pe la cofetărie şi ne-a luat fiecăruia prăjitura preferată. A ţinut, din nou, ca totul să fie o surpriză, spunându-ne doar că are ceva bun la desert. Până sâmbătă seară, a continuat Janice, m-am simţit în al nouălea cer. Nu înţelegeam ce s-a întâmplat cu Jim şi nici dacă e ceva de durată, dar mă bucuram de fiecare clipă în parte. După ce am luat cina la restaurant, i-am spus: «Jim, te rog să-mi spui ce se întâmplă. Nu înţeleg…» ”

Janice m-a privit fix şi a continuat: „Domnule Chapman, dumneavoastră trebuie să mă înţelegeţi. Omul ăsta nu-mi oferise nicio floare de când ne căsătoriserăm! Nu-mi adusese nicio felicitare în nicio împrejurare! Zicea mereu: «E o risipă de bani. Te uiţi la ea şi dup-aia o arunci.» Nu ieşisem în oraş decât o dată în cinci ani. Nu le cumpărase niciodată nimic copiilor şi mie-mi spunea să-mi iau doar strictul necesar. Nu venise niciodată cu pizza acasă. Ţinea morţiş să pregătesc masa în fiecare seară! Înţelegeţi? E vorba de o schimbare radicală de comportament.”

M-am întors spre Jim şi l-am întrebat: „Ce i-aţi răspuns soţiei dumneavoastră, la restaurant, când v-a întrebat ce se întâmplă?”

„I-am spus că v-am ascultat conferinţa despre limbajele iubirii şi că mi-am dat seama că limbajul ei era cel al darurilor. În acel moment, am realizat că nu-i făcusem niciun cadou de ani de zile, posibil chiar de la nuntă încoace. Mi-am amintit că înainte de a ne căsători obişnuiam să-i aduc flori şi alte lucruri mărunte, însă după aceea mi s-a părut că nu ne mai permiteam. Când m-a întrebat ce se întâmplă, i-am spus că am decis să-i

aduc câte un cadou pe zi, vreme de o săptămână, ca să văd dacă se schimbă ceva la ea. Trebuie să recunosc că, în săptămâna aceea, atitudinea ei s-a schimbat fundamental.

I-am spus că mi-am dat seama că ceea ce-aţi zis e just şi că trebuie să învăţăm limbajul corect al iubirii, acesta fiind secretul prin care putem să-l facem pe celălalt să se simtă iubit. I-am mai spus că-mi pare rău că m-am purtat rău în anii trecuţi, că nu i-am satisfăcut nevoia de iubire. I-am mai zis c-o iubesc cu adevărat şi că-i sunt recunoscător pentru toate lucrurile pe care le-a făcut pentru mine şi pentru copii. I-am mai zis că, dac-o vrea Dumnezeu, o să învăţ să-i fac cele mai frumoase cadouri pană la capătul zilelor mele.

Ea mi-a răspuns: «Bine, Jim, e absurd să încerci să-mi cumperi câte ceva pentru tot restul vieţii. N-ai cum să-ţi permiţi!» «Ei bine, probabil că n-o să fac asta chiar zilnic, i-am zis, dar o dată pe săptămână e rezonabil. Asta ar însemna să-ţi fac 52 de cadouri pe an. E ceva faţă de anii trecuţi, nu? i-am zis. Şi, oricum, de unde ai înţeles tu c-o să le cumpăr pe toate? Pe unele o să le fac eu sau poate c-o să mă inspir din ideea doctorului Chapman şi-o să culeg câte o floare din curte la primăvară.» ”

Janice a intervenit: „Domnule Chapman, nu ştiu dacă a ratat o săptămână în trei ani de zile. E alt om! Nici nu vă daţi seama cât de fericiţi suntem. Acum, copiii ne zic «porumbeii». Rezervorul meu afectiv e plin. Deja simt că dă pe dinafară.”

M-am întors spre Jim şi l-am întrebat: „Dar tu te simţi iubit de Janice?”

„Întotdeauna am simţit că mă iubeşte, domnule Chapman. E cea mai grozavă gospodină din lume. E o bucătăreasă desăvârşită. Îmi spală şi-mi calcă rufele. Se poartă minunat cu copiii. Ştiu că mă iubeşte.” După care a zâmbit şi a adăugat:

„Acum cred că v-aţi dat seama care este limbajul meu de iubire, nu-i aşa?”

Da, într-adevăr! Şi am mai înţeles şi de ce Janice a folosit cuvântul „miracol”.

Darurile nu trebuie să fie nici costisitoare, nici făcute săptămânal. Pentru anumiţi oameni, valoarea lor nu are nicio legătură cu partea financiară; contează doar încărcătura lor afectivă.

În capitolul 7 vom vorbi despre limbajul de iubire al lui Jim.

7
AL PATRULEA LIMBAJ AL IUBIRII: SERVICIILE

Înainte să ne despărţim de Jim şi Janice, să reanalizăm răspunsul lui Jim la întrebarea mea: „Simţi că Janice te iubeşte?”

„Întotdeauna am simţit că mă iubeşte, domnule doctor Chapman. E cea mai grozavă gospodină din lume. E o bucătăreasă desăvârşită. Îmi spală şi-mi calcă rufele. Se poartă minunat cu copiii. Ştiu că mă iubeşte.”

În cazul lui Jim, limbajul primar al iubirii este aşa-zisa „capacitate de a-i face celuilalt diverse servicii”. Prin „servicii” înţeleg lucrurile pe care ar vrea partenerul să le faci pentru el. Încerci să-i intri în voie, să te faci util, să-ţi exprimi iubirea făcând diverse lucruri.

Gătitul, aşezatul mesei, spălatul vaselor, datul cu aspiratorul, ştersul prafului, adunatul firelor de păr din gura de scurgere a căzii, ştersul urmelor de pe oglindă sau al parbrizului, dusul gunoiului, schimbatul scutecelor copilului, zugrăvitul dormitorului, ordonarea cărţilor din bibliotecă, repararea maşinii, ca să fie mereu în stare bună de funcţionare, spălarea sau aspirarea interiorului maşinii, punerea în ordine a lucrurilor din garaj, tunsul ierbii, îngrijirea copacilor, greblarea frunzelor, plimbatul câinilor, schimbarea nisipului pisicii sau a apei din acvariul cu peşti sunt, toate, servicii. Ele presupun grijă, spirit organizatoric, timp, efort şi energie. Executate cu optimism, acestea devin o expresie reală a iubirii.

Gestul prin care Iisus Cristos le-a spălat picioarele ucenicilor Săi ilustrează simplu şi, totodată, profund ideea de exprimare a dragostei prin efectuarea unui serviciu. În vremurile acelea, când oamenii purtau sandale şi circulau pe străzi foarte prăfoase, exista obiceiul ca servitorul casei să spele picioarele musafirilor de îndată ce soseau. Iisus, care-şi sfătuise ucenicii să se iubească reciproc, le-a arătat cum să-şi exprime iubirea luând un vas şi un ştergar şi începând să le spele picioarele murdare.[7] După ce şi-a exprimat iubirea în acest fel simplu, i-a încurajat pe ucenici să-l urmeze exemplul.

Mai înainte, Iisus spusese că aceia care vor să fie mari în împărăţia Sa trebuie să se facă slujitori. În majoritatea societăţilor, cei mari îi stăpânesc pe cei mici, dar Iisus Cristos a spus că aceia cu adevărat mari trebuie să-i

slujească pe ceilalţi. Apostolul Pavel a rezumat această filosofie atunci când a spus: „Slujiţi-vă unii altora în dragoste.”[{8}]

Pe când mă aflam în sătucul China Grove din Carolina de Nord, am descoperit ce impact pot avea „serviciile” asupra cuplului. China Grove se află în partea centrală a Carolinei de Nord; aici au fost cultivaţi pentru prima dată arborii asiatici melia. Sătucul nu e departe de legendarul Mayberry al lui Andy Griffith şi se află o distanţă de numai o oră şi jumătate de muntele Pilot. Pe vremea când am locuit eu acolo, China Grove avea 1.500 de locuitori şi era renumit pentru industria textilă. Aveam deja 10 ani de când plecasem de acasă, ocupat fiind cu studiul antropologiei, al psihologiei şi al teologiei. Mă pregăteam pentru vizita bianuală care mă ajuta să păstrez legătura cu rădăcinile mele.

Aproape toţi cunoscuţii mei, în afară de doctorii Shin şi Smith, lucrau în fabrică. Shin era medic generalist, iar Smith, dentist. Şi, evident, mai exista şi pastorul bisericii, Blackburn. Pentru majoritatea cuplurilor din China Grove, viaţa însemna muncă şi mers la biserică. Conversaţiile lucrătorilor din fabrică se învârteau în jurul celei mai recente hotărâri a şefului şi a felului în care le afecta aceasta munca. Slujbele de la biserică se concentrau în jurul bucuriilor pe care ţi le rezervă paradisul. În această aşezare americană primitivă, am descoperit al patrulea limbaj al iubirii.

Cum stăteam eu aşa, la umbra unui copac, după slujba de duminică de la biserică, s-au apropiat de mine Mark şi Mary. Nu i-am recunoscut pe niciunul dintre ei. Am presupus că au crescut mult cât lipsisem. Mark s-a prezentat şi mi-a spus: „Am înţeles că faci consiliere de cuplu.”

I-am zâmbit şi i-am răspuns: „Da, fac şi eu ce pot.”

„Am şi eu o întrebare, mi-a zis. Pot doi oameni să aibă o căsnicie reuşită, dacă nu se înţeleg în nicio privinţă?”

Întrebarea se vrusese teoretică, însă eu ştiam sigur că avea o conotaţie personală. Am făcut abstracţie de latura ei teoretică şi am întrebat direct: „De când sunteţi căsătoriţi?”

„De doi ani, a răspuns el. Şi nu ne înţelegem în nicio privinţă.”

„Dă-mi nişte exemple”, am continuat eu.

„De exemplu, lui Mary nu-i place că merg la vânătoare. Muncesc toată săptămâna în fabrică şi sâmbăta vreau să merg şi eu la vânătoare – nu în fiecare sâmbătă, ci doar în sezon.”

La început, Mary a tăcut, dar apoi a intervenit, pe un ton apăsat: „Când se încheie sezonul de vânătoare, merge la pescuit! Şi nu vânează doar sâmbăta.

Uneori, se învoieşte chiar şi de la slujbă, ca să meargă la vânătoare!”

„O dată sau de două ori pe an îmi iau două, trei zile libere, ca să merg la vânătoare, cutreierând munţii cu nişte amici. Cred că nu-i nimic rău în asta.”

„În ce altă privinţă nu vă mai înţelegeţi?” am întrebat.

„Păi, vrea să merg la biserică tot timpul. Nu mă deranjează să merg la slujba de duminică dimineaţa. Dar duminică seara vreau să mă odihnesc. Ea n-are decât să se ducă la biserică! Dar nu cred că trebuie să mă oblige şi pe mine.”

Mary a intervenit din nou: „De fapt, nu vrei să mă duc nici eu! Faci ditamai circul de fiecare dată când ies pe uşă!”

Mi-am dat seama că lucrurile n-ar fi trebuit să se aprindă chiar aşa, mai ales că stăteam la umbra unui copac din faţa bisericii. Ca novice, încă aspirant la titlul de sfetnic, m-am temut că situaţia era prea complicată pentru mine, dar, cum fusesem pregătit să pun întrebări şi să ascult, am continuat: „În ce alte privinţe nu vă mai înţelegeţi?”

De data aceasta a răspuns Mary: „Vrea să stau acasă toată ziua şi să nu mă duc nici măcar la muncă, a zis ea. Se supără până şi dacă mă duc la mama sau la cumpărături.”

„Nu mă deranjează că se duce la maică-sa, a zis el. Dar, când mă întorc acasă, îmi place să găsesc curat. Uneori, patul stă nefăcut chiar şi trei-patru zile la rând şi, în general, seara, când intru pe uşă, mâncarea e departe de-a fi gata. Eu muncesc din greu şi, când vin acasă, mi-e foame şi vreau să mănânc. Ca să nu mai spun că-n casă e o mizerie de nedescris, a continuat el. Lucrurile copilului zac grămadă pe jos, el umblă murdar, iar eu urăsc mizeria. Pe ea n-o deranjează că trăieşte într-o cocină! N-avem noi prea multe, dar stăm într-o căsuţă care ar putea fi măcar curată.”

„Ce-ar fi să mă ajuţi şi tu la treabă? a întrebat Mary. Se comportă ca şi cum bărbatul n-ar trebui să facă nimic în casă. Nu-l interesează decât să muncească şi să vâneze. Se aşteaptă să le fac eu pe toate! Până şi să-i spăl maşina!”

Gândindu-mă c-ar fi mai bine să caut o soluţie decât să-i încurajez să-mi vorbească despre neînţelegerile lor, m-am uitat la Mark şi l-am întrebat: „Mark, înainte să vă căsătoriţi, pe vremea când îi făceai curte lui Mary, mergeai la vânătoare în fiecare sâmbătă?”

„În majoritatea sâmbetelor, a spus el. Dar în fiecare sâmbătă seara mă întorceam acasă la timp, ca să mă întâlnesc cu ea. Ba chiar veneam ceva

mai devreme ca să am timp să spăl şi maşina înainte de întâlnire. Nu voiam să mă duc la ea cu camioneta murdară.”

„Mary, câţi ani aveai când te-ai măritat?” am întrebat.

„Optsprezece, mi-a răspuns ea. Ne-am căsătorit imediat ce-am terminat liceul. El terminase deja de-un an şi muncea.”

„De câte ori te-ai întâlnit cu Mark în ultimul an de liceu?” am întrebat.

„Venea la mine aproape în fiecare seară, mi-a spus ca. De fapt, venea după-amiaza şi stătea până la cină, când luam masa împreună cu ai mei. Mă ajuta la treburi prin casă, după care stăteam de vorbă până la ora mesei.”

„Mark, ce făceaţi după masă?” am întrebat.

Mark m-a privit zâmbind şmechereşte şi mi-a zis: „Ei acuma, cam ce se face de obicei la întâlniri dintr-astea amoroase.”

„Dar, de exemplu, dacă aveam de făcut vreun proiect pentru şcoală, mi-a spus Mary, mă ajuta să-l termin. Uneori lucram ore-ntregi. Odată m-am ocupat de organizarea petrecerii de Crăciun. A durat trei săptămâni, iar Mark m-a ajutat în fiecare după-amiază. A fost nemaipomenit!”

Am schimbat macazul şi m-am concentrat asupra celei de-a treia cauze a neînţelegerilor dintre ei. „Mark, pe vremea când îi făceai curte lui Mary, mergeai cu ea la biserică duminică scara?”

„Da, mi-a răspuns el, pentru că numai aşa puteam să mă întâlnesc cu ea în serile de duminică. Taică-su ţinea cu sfinţenie să meargă la biserică.”

„Nu s-a plâns niciodată de asta atunci, a spus Mary. De fapt, mi-a lăsat impresia că-i făcea plăcere să mă însoţească la slujbă. După ce-am organizat petrecerea de Crăciun pentru la şcoală, am făcut una şi pentru biserică. Am muncit vreo două săptămâni la proiectul acela. E foarte talentat când vine vorba să facă decoruri şi să picteze.”

Începusem să întrezăresc o luminiţă la capătul tunelului, dar nu eram sigur c-o vedeau şi ei. M-am întors spre Mary şi am întrebat-o: „Când Mark îţi făcea curte, ce te făcea să crezi că te iubeşte cu adevărat? De ce ţi s-a părut altfel decât băieţii pe care îi cunoscuseşi până atunci?”

„Mark mă ajuta în toate, a zis ea. Era atât de dornic să mă sprijine. Niciun alt băiat nu se purtase aşa, dar Mark părea s-o facă la modul natural. Când lua masa la noi, mă ajuta chiar şi la spălatul vaselor. Mi se părea minunat, nu cunoscusem pe nimeni mai bun ca el. Dar, după ce ne-am căsătorit, lucrurile s-au schimbat. Nu m-a mai ajutat deloc.”

M-am întors spre Mark şi l-am întrebat: „De ce crezi că ai făcut toate aceste lucruri pentru ea şi împreună cu ea înainte de căsătorie?”

„Pur şi simplu, mi s-a părut firesc, a spus el. Exact asta aş fi vrut să facă şi ea pentru mine, ca să-mi arate că mă iubeşte.”

„Şi de ce crezi că ai încetat s-o mai ajuţi după căsătorie?” am întrebat.

„Păi, am crezut că lucrurile or să fie la fel ca-n familia mea. Tata muncea şi mama se ocupa de casă. Nu l-am văzut niciodată pe tata dând cu aspiratorul, spălând vase sau făcând ceva prin casă. Mama nu muncea, nu avea un serviciu, aşa că ţinea casa lună, gătea, spăla şi călca. Şi m-am gândit că aşa e normal.”

Sperând ca Mark să fi înţeles, şi el, ce înţelesesem eu, l-am întrebat: „Mark, ce-a răspuns Mary puţin mai înainte, când am întrebat-o ce anume o făcea să se simtă iubită pe vremea când îi făceai curte?”

Mark a răspuns: „A zis c-o ajutam şi că făceam lucruri împreună cu ea.”

Rugăminţile direcţionează iubirea, iar poruncile o stăvilesc.

„Deci, am continuat eu, acum înţelegi de ce nu s-a mai simţit iubită din momentul în care ai încetat s-o mai ajuţi?”

Dădea de zor din cap. Am continuat: „Ţi s-a părut firesc să urmezi modelul părinţilor tăi în căsnicie. Aproape cu toţii avem această tendinţă, dar comportamentul tău faţă de Mary s-a schimbat radical comparativ cu perioada de dinaintea căsătoriei. Lucrurile care-i dădeau certitudinea c-o iubeşti au dispărut.”

Apoi m-am întors spre Mary şi am întrebat-o: „Ce-a răspuns Mark când l-am întrebat: «De ce crezi că ai făcut toate aceste lucruri pentru ea şi împreună cu ea înainte de căsătorie?»” „A spus că i s-a părut firesc”, a răspuns ea.

„Corect! am zis eu. Şi a mai spus că exact asta ar fi vrut să faci şi tu pentru el, ca să-i arăţi că-l iubeşti. Deci făcea toate acele lucruri pentru tine şi cu tine, pentru că aşa considera el că trebuie să-i demonstrezi cuiva că-l iubeşti. După ce v-aţi căsătorit şi v-aţi mutat la casa voastră, el se aştepta ca tu să faci diverse lucruri, ca să-i demonstrezi că-l iubeşti. Să ţii casa curată, să găteşti ş.a.m.d. Pe scurt, să faci anumite lucruri prin care să-ţi exprimi iubirea faţă de el. Iar apoi a văzut că nu faci nimic din ceea ce se aştepta; acum înţelegi de ce-a simţit că nu-l iubeşti?”

Şi Mary a început să dea din cap. Am continuat: „Eu consider că motivul pentru care sunteţi amândoi atât de nefericiţi în căsnicie este că niciunul nu-i arată arată celuilalt că-l iubeşte.”

Mary a zis: „Cred că ai dreptate! Iar motivul pentru care n-am mai făcut diverse lucruri pentru el este că mi-a displăcut tonul lui poruncitor. Mă simţeam de parc-ar fi încercat să-mi impună să fiu ca maică-sa!”

„Ai dreptate, am spus. Nimănui nu-i place să facă ceva din obligaţie. De altfel, iubirea trebuie dăruită întotdeauna gratuit. Dragoste cu forţa nu se poate. Îl putem ruga pe celălalt să facă diverse lucruri, dar nu putem să-i poruncim. Rugăminţile direcţionează iubirea, iar poruncile o stăvilesc.”

Mark a intervenit: „Mary are dreptate. I-am vorbit pe un ton poruncitor şi m-am arătat mereu nemulţumit de ea, ca soţie, pentru că m-a dezamăgit. Ştiu că am spus nişte lucruri îngrozitoare şi-mi dau seama că e supărată pe mine.”

„Cred că lucrurile pot fi îndreptate uşor”, am zis. Am scos din buzunar nişte cartonaşe. „Haideţi să încercăm ceva! Aş vrea să luaţi loc amândoi pe treptele bisericii şi să faceţi câte-o listă cu rugăminţi. Mark, vreau să scrii trei sau patru lucruri care, dacă le-ai găsi făcute seara, când te-ai întoarce acasă de la lucru, te-ar face să te simţi iubit de Mary. Dacă este important să găseşti patul făcut, atunci notează asta. Mary, vreau să întomeşti o listă cu trei sau patru lucruri la care ai vrea să te ajute Mark, lucruri care te-ar face să te simţi iubită.” (Mă pricep la liste; ne ajută să gândim punctual.)

După cinci sau şase minute mi-au dat listele. Lista lui Mark arăta aşa:

1. să facă paturile zilnic;
2. să găsesc copilul spălat pe faţă când ajung acasă;
3. să pună pantofii la locul lor până vin eu de la muncă;
4. să se apuce de gătit înainte să ajung acasă, ca să nu dureze mai mult de 30-40 de minute până mâncăm.

Am citit lista cu glas tare şi i-am spus lui Mark: „Deci să înţeleg ca dacă Mary va face aceste patru lucruri, le vei socoti drept dovezi de iubire.”

„Exact! a spus el. Dacă face aceste patru lucruri, îmi voi schimba radical atitudinea faţă de ea.”

După aceea am citit lista lui Mary:

1. vreau să spele maşina săptămânal şi să nu mai lase asta pe seama mea;
2. vreau să schimbe scutecele copilului după ce se întoarce seara acasă, mai ales dacă eu sunt prinsă cu gătitul;

3. vreau să dea cu aspiratorul prin casă o dată pe săptămână;
4. vara, vreau să tundă săptămânal gazonul, ca să nu mai crească atât de mare, încât să-mi fie ruşine cu grădina noastră.

Am spus: „Mary, să înţeleg că, dacă Mark va face aceste patru lucruri, le vei socoti dovezi ale iubirii lui.”

„Exact! a spus ea. Ce bine-ar fi să facă asta pentru mine…”

„Mark, ţi se pare acceptabilă lista lui Mary? Crezi că ai putea face aceste lucruri?”

„Da”, a spus el.

„Mary, ţi se par rezonabile lucrurile de pe lista lui Mark? Le-ai face?”

„Da, a zis ea. Aş putea face asta. Înainte, mă nenorocea gândul că, orice-aş fi făcut, nu era niciodată de-ajuns.”

„Mark, am zis, îţi dai seama că ceea ce vă recomand eu se îndepărtează de modelul casnic adoptat de părinţii tăi?”

„Păi, a zis el, taică-meu tunde iarba şi spală maşina.”

„Dar nu schimbă scutecele şi nici nu dă cu aspiratorul, nu-i aşa?”

„Aşa e”, a zis el.

„Nu eşti obligat să faci şi aceste lucruri, înţelegi? Însă, dacă le vei face, vor fi o dovadă de iubire faţă de Mary.”

Ceea ce facem unul pentru celălalt înainte de căsătorie nu coincide neapărat cu ceea ce vom face după căsătorie.

Lui Mary i-am spus: „Sper că-nţelegi că nu eşti obligată să faci aceste lucruri; dar, dacă vrei să-ţi exprimi iubirea faţă de Mark, ai patru căi la îndemână. Vreau să spun că merită să încerci să faci lucrurile astea vreme de două luni, ca să vezi dacă ajută la ceva. După două luni, poate vei vrea să mai treci şi alte lucruri pe listă, pe care să le faceţi împreună. Totuşi eu m-aş rezuma la un lucru pe lună.”

„Mi se pare logic”, a zis Mary. „Mulţumim mult de ajutor”, a spus Mark. S-au luat de mână şi au plecat spre maşină. Mi-am spus cu glas tare: „Cred că a avut şi biserica un rol în toată treaba asta. Probabil c-o să-mi placă să fiu un sfetnic bun.” N-am uitat niciodată popasul meu la umbra acelui copac şi nici această întâmplare care m-a ajutat să-mi îmbogăţesc experienţa.

După ani întregi de cercetare, mi-am dat scama că Mark şi Mary mi-au prezentat o situaţie în felul ei unică. Rareori mi-a fost dat să întâlnesc un

cuplu în care ambii parteneri să aibă acelaşi limbaj al iubirii. Atât pentru Mark, cât şi pentru Mary, „serviciile” erau limbajul primar al iubirii. Sute de persoane se pot identifica fie cu Mark, fie cu Mary, simţind iubirea celuilalt prin serviciile făcute de acesta. Aşezarea pantofilor la locul lor, schimbatul scutecelor copilului, spălatul vaselor sau al maşinii, datul cu aspiratorul, tunsul peluzei sunt, toate, lucruri care înseamnă extrem de mult pentru orice om al cărui limbajul al iubirii este reprezentat de „servicii”.

Probabil că te întrebi: *Dacă Mark şi Mary vorbeau acelaşi limbaj al iubirii, de ce aveau totuşi atâtea probleme?* Răspunsul e că vorbeau dialecte diferite. Făceau diverse lucruri unul pentru celălalt, dar nu pe cele mai importante. Când i-am pus în situaţia de a analiza situaţia concret, şi-au identificat uşor dialectele specifice. Pentru Mary acesta consta în spălatul maşinii, schimbatul scutecelor, datul cu aspiratorul şi tunsul peluzei, în vreme ce pentru Mark contau făcutul palului, îngrijirea copilului, aşezarea pantofilor la loc şi pregătirea cinei la timp. Odată ce-au început să vorbească dialectele corecte, rezervorul lor afectiv s-a umplut. Cum limbajul lor primar de iubire era cel al „serviciilor”, învăţarea dialectului celuilalt a fost relativ simplă.

Înainte de a-i lăsa în urmă pe Mark şi Mary, aş vrea să mai fac trei observaţii. Mai întâi, situaţia lor ilustrează clar că ceea ce facem unul pentru celălalt înainte de căsătorie nu coincide neapărat cu ceea ce vom face după căsătorie. Înainte de acest moment suntem conduşi de obsesia îndrăgostirii. După nuntă redevenim cei care am fost mai înainte de a ne îndrăgosti. Acţiunile noastre sunt influenţate de exemplele preluate de la părinţi, de propria personalitate, de felul în care percepem iubirea, de emoţiile, nevoile şi dorinţele noastre. Un singur lucru este sigur în privinţa comportamentului nostru – nu va fi acelaşi ca atunci când am fost „îndrăgostiţi”.

Astfel, ajungem la cel de-al doilea adevăr ilustrat de situaţia lui Mark şi a lui Mary. Iubirea este o alegere. Dragoste cu forţa nu se poate. Mark şi Mary se plângeau de comportamentul lor, însă n-aveau s-ajungă nicăieri aşa. De îndată ce au ales să se roage unul pe altul să facă diverse lucruri, şi să nu-şi mai poruncească, căsnicia lor a început să intre pe un făgaş bun. În general, reproşurile şi poruncile conduc la instalarea unei distanţe între parteneri. Dacă insişti cu acuzele, s-ar putea ca până la urmă partenerul să te asculte şi să facă ceea ce vrei, însă acest lucru nu înseamnă neapărat că te iubeşte. Până şi prin rugăminţi – „Aş vrea să speli maşina, să schimbi scutecele copilului, să tunzi iarba” – nu poţi face decât să direcţionezi

iubirea, şi nicidecum s-o generezi. În fiecare zi, oamenii aleg în mod conştient să-şi iubească sau nu partenerul. Dacă alegem să-l iubim, trebuie să ne exprimăm iubirea aşa cum îşi doreşte el, astfel încât dragostea noastră să aibă răsunet în sufletul său.

Există şi un al treilea adevăr, însă pe acesta nu-l va înţelege decât o persoană capabilă de o iubire matură. Reproşurile partenerului cu privire la comportamentul meu arată cu precizie care este limbajul lui primar de iubire. În general, lucrurile pe care le critică oamenii la partener sunt cele care le lipsesc cel mai mult în plan afectiv. Reproşurile sunt o modalitate ineficientă de a-l face pe celălalt să te iubească. Odată înţeles acest lucru, putem să analizăm reproşurile dintr-o perspectivă diferită. De pildă, să zicem că soţia îi spune soţului, după ce acesta îi face un reproş: „Mi se pare că lucrul acesta este foarte important pentru tine. Poţi să-mi explici şi mie de ce?” În general, reproşurile trebuie însoţite de explicaţii. Dacă iniţiezi o discuţie după modelul de mai sus, este posibil ca reproşurile să capete mai degrabă valenţa unor rugăminţi decât a unor porunci. Faptul că Mary îi reproşa lui Mark că merge la vânătoare nu însemna neapărat că ea ura sportul respectiv. Mary era supărată că, din cauză că pleca la vânătoare, soţul ei nu mai avea timp să spele maşina, să dea cu aspiratorul şi să tundă iarba. Odată ce el a învăţat să vină în întâmpinarea nevoii ei de iubire folosind limbajul ei afectiv, Mary a tolerat mai uşor plecarea lui la vânătoare.

Preş sau iubită?

„L-am slujit 20 de ani, i-am făcut toate poftele, m-am făcut preş în faţa lui, iar el m-a ignorai, s-a purtat urât şi m-a umilit în faţa prietenilor şi a familiei. Nu-l urăsc, nu-i doresc să se îmbolnăvească, dar îl dispreţuiesc şi nu vreau să mai trăiesc cu el.”

Această femeie i-a făcut servicii soţului ei vreme de 20 de ani, dar nu în chip de iubire. A făcut totul din frică, pentru că s-a simţit vinovată şi pentru că a avut resentimente.

Având în vedere schimbările sociale din ultimii 30 de ani, femeia şi bărbatul nu mai au, în societatea actuală, roluri bine definite.

Un preş este un obiect. Poţi să-ţi ştergi picioarele pe el, poţi călca pe el, îl poţi terfeli sau îi poţi face orice vrei tu. Nu are voinţă proprie. Poţi să-l

foloseşti ca pe un servitor, dar preşul nu-ţi poate fi iubit. Câtă vreme ne tratăm partenerii ca pe nişte obiecte, anulăm posibilitatea iubirii. Manipularea prin insuflarea sentimentului de vinovăţie („Dacă ai fi fost o soţie bună, ai fi făcut asta pentru mine”) nu este sub nicio formă un limbaj al iubirii. Constrângerea indusă prin frică („Vei face asta, iar de nu, o să regreţi amarnic!”) este străină de iubire. Nimeni n-ar trebui să devină vreodată „preş” în faţa cuiva. Putem îngădui să fim folosiţi, dar să nu uităm că suntem oameni şi avem emoţii, gânduri şi dorinţe. Avem capacitatea să luăm hotărâri şi să trecem la fapte. Faptul că ne lăsăm folosiţi sau manipulaţi de celălalt nu este o dovadă de iubire. Este, în realitate, un act de trădare. Îi permiţi partenerului să-şi cultive obiceiuri inumane. Iubirea grăieşte astfel: „Te iubesc prea mult ca să te las să mă tratezi aşa. Nu e bine nici pentru tine, nici pentru mine.”

Depăşirea prejudecăţilor

Pentru a învăţa limbajul serviciilor, unii dintre noi trebuie să treacă peste prejudecăţile privind rolurile de soţ şi soţie. Mark proceda aşa cum procedează nenumăraţi alţi oameni. Urma un model învăţat de la mama şi de la tatăl lui. Dar nici măcar asta nu-i ieşea prea bine! Taică-su spăla maşina şi tundea iarba, însă Mark nu. Aceasta era imaginea lui mentală despre ce-ar trebui să facă un soţ. Nu se vedea deloc dând cu aspiratorul sau schimbând scutecele copilului. Şi totuşi, s-a arătat dispus să treacă peste prejudecăţile respective atunci când şi-a dat seama cât de important era pentru Mary să facă acele lucruri. Nu trebuie să procedăm cu toţii la fel, dacă limbajul primar de iubire al partenerului presupune să facem ceva care ni se pare nefiresc în raport cu rolul nostru.

Având în vedere schimbările sociale din ultimii 30 de ani, femeia şi bărbatul nu mai au, în societatea actuală, roluri bine definite. Totuşi acest lucru nu înseamnă că am scăpat de orice urmă de prejudecăţi. Dimpotrivă, numărul acestora s-a multiplicat. Înainte de apariţia televiziunii, ideea oamenilor despre ceea ce trebuia să facă o soţie sau un soţ ţinea, în primul rând, de modelul părintesc. Odată cu dezvoltarea televiziunii şi cu proliferarea familiilor formate dintr-un singur părinte, au apărut influenţe din afara căminului. Indiferent de părerea ta despre rolul bărbatului sau al femeii, s-ar putea ca partenerul să perceapă aceste lucruri diferit. Trebuie să fii dispus să examinezi şi să renunţi la prejudecăţi, pentru a-ţi exprima mai

bine iubirea faţă de celălalt. Nu uita, prejudecăţile nu-ţi folosesc la nimic! În schimb, dacă satisfaci nevoile afective ale partenerului, vei avea o mulţime de avantaje!

De curând, o femeie căsătorită mi-a spus: „Domnule Chapman, am să-mi trimit toate prietenele la conferinţele dumneavoastră!”

„Cum aşa?” am întrebat-o.

„Păi, mi-aţi schimbat radical căsnicia, a zis ea. Înainte să venim la conferinţa dumneavoastră, Bob nu mă ajuta cu nimic. Ne-am angajat amândoi imediat ce-am terminat facultatea, dar pe atunci el deja socotea că e de datoria mea să fac totul în casă. Departe de el gândul să mă ajute cu ceva! După conferinţă, a început să mă întrebe: «Cu ce să te ajut în seara asta?» Am rămas perplexă! Iniţial, nu mi-a venit să cred că e posibil aşa ceva, dar au trecut trei ani de atunci, iar el continuă să mă sprijine.

Trebuie să recunosc că la început a fost greu. În primele săptămâni, a fost chiar amuzant, pentru că nu ştia să facă absolut nimic. Când a spălat prima dată rufele, în loc de detergent a pus înălbitor. S-a ales praful de prosoapele noastre albastre! Apoi s-a chinuit să înveţe să pună un sac de gunoi în coş. După aceea, când a spălat vasele, i s-a părut ciudat că ieşeau bule din gura de scurgere a celeilalte chiuvete. N-a înţeles prea bine care era problema până n-am intervenit eu şi i-am arătat că se înfundase. Ideea e că începuse să-şi exprime iubirea în limbajul meu, iar rezervorul mi se tot umplea. Acum ştie să facă de toate prin casă şi mă ajută mereu. Petrecem mult mai mult timp împreună, pentru că nu mai trebuie să trebăluiesc într-una. Şi eu am învăţat limbajul lui. Şi mă asigur că are mereu rezervorul plin.”

Oare să fie chiar aşa de simplu?

Simplu? Da! Uşor? Nu! Lui Bob nu i-a fost uşor să treacă peste prejudecăţile în care a crezut vreme de 35 de ani. S-a străduit mult, dar acum poate oricând să-ţi spună că, învăţând limbajul primar de iubire al partenerului şi alegând să-l vorbeşti, vei reuşi să schimbi fundamental climatul afectiv din căsnicie. Şi acum să trecem la cel de-al cincilea limbaj al iubirii.

8
AL CINCILEA LIMBAJ AL IUBIRII: CONTACTUL FIZIC

Se ştie de multă vreme că atingerile reprezintă o modalitate de exprimare a iubirii. Numeroase proiecte de cercetare în direcţia dezvoltării copilului au ajuns la această concluzie: sugarii care sunt ţinuţi în braţe şi alintaţi vor avea o viaţă afectivă mai sănătoasă decât cei pe care părinţii îi răsfaţă numai din când în când. Se ştie de când lumea şi pământul că e important să ne alintăm copiii. Acum două mii de ani, evreii din Palestina, care-L recunoşteau pe Iisus drept un mare învăţător, şi-au dus pruncii la El ca „să-Şi pună mâinile peste ei”[9]. Probabil că-ţi aminteşti că ucenicii lui Iisus i-au certat pe părinţi, gândindu-se că Mântuitorul avea prea multe de făcut că să mai aibă şi grija unor fapte minore. Dar în Sfânta Scriptură scrie că Iisus s-a supărat pe ucenici şi le-a zis: „ «Lăsaţi copiii să vină la Mine şi nu-i opriţi; căci împărăţia lui Dumnezeu este a celor ca ei. Adevărat vă spun că oricine nu va primi împărăţia lui Dumnezeu ca un copilaş, cu niciun chip nu va intra în ea!» Şi, luându-i în braţe, i-a binecuvântat, punându-Şi mâinile peste ei.”[10] Indiferent de cultura de care aparţin, părinţi înţelepţi sunt numai aceia care-şi alintă copiii.

Contactul fizic este, de asemenea, o modalitate foarte eficientă de exprimare a iubirii conjugale. Ţinutul de mână, săruturile, îmbrăţişările şi raportul sexual reprezintă, toate, modalităţi prin care îi putem comunica partenerului sentimentele noastre de iubire. Pentru unii, atingerile constituie principalul limbaj al iubirii. Dacă nu au parte de acest lucru, nu se simt iubiţi. În schimb, dacă sunt alintaţi, rezervorul lor afectiv este plin şi se simt în siguranţă, ştiu că sunt iubiţi de celălalt.

Pe vremuri, lumea spunea: „Calea către inima bărbatului trece prin stomac.” Mulţi bărbaţi au fost „îndopaţi până la refuz” de femei care au crezut în această filozofie. Desigur, cei cu percepţii vetuste nu se gândesc la inimă ca la un organ fiziologic, ci ca la un centru organic al iubirii. Ar fi fost mai firesc ca lumea să spună: „Calea către inima *unor* bărbaţi trece prin stomac.” Îmi amintesc de un bărbat căsătorit care mi-a zis: „Domnule Chapman, soţia mea e o bucătăreasă foarte rafinată. Stă ore întregi în bucătărie pregătind nişte feluri de mâncare extrem de complicate. Iar eu

sunt genul care mănânc doar carne cu cartofi. I-am spus că-şi pierde vremea aiurea. Mie-mi place mâncarea simplă. Ea se simte jignită şi mă învinuieşte că n-o apreciez aşa cum trebuie. Eu o apreciez. Însă mi-ar plăcea s-o văd că-şi face viaţa mai uşoară şi că nu mai pierde atâta vreme cu gătitul. Atunci am petrece mai mult timp împreună, iar ea ar avea energie şi pentru alte lucruri.” Categoric că aceste „alte lucruri” se referă la ceva ce este mai aproape de sufletul lui decât preparatele rafinate.

Femeia respectivă era o amantă frustrată. Copilărise alături de o mamă care fusese o bucătăreasă extraordinară şi de un tată care aprecia din plin eforturile ei. Îşi amintea cum tatăl îi spunea mamei: „Cu asemenea bunătăţi pe masă, mi-e tot mai uşor să te iubesc!” Tatăl ei era un adevărat izvor de complimente la adresa neveste-sii şi a talentului ei culinar. În particular sau în public, îi lăuda mereu această pricepere. Fiica preluase exact modelul mamei. Problema era că soţul ei avea un alt limbaj al iubirii, spre deosebire de tatăl ei.

Discutând cu bărbatul respectiv, mi-am dat seama imediat că prin „alte lucruri” el se referea, de fapt, la sex. Când făcea sex cu soţia lui, se simţea iubit. Dar atunci când, indiferent din ce motiv, ea-i refuza avansurile sexuale, nu era chip ca să-l convingă că-l iubea cu adevărat, cu tot talentul ei culinar. Bărbatul nu avea obiecţii la adresa mâncărurilor rafinate, dar, în adâncul sufletului, nu putea renunţa deloc la ceea ce înţelegea el prin „iubire”.

Raportul sexual e un dialect al limbajului reprezentat de contactul fizic. Dintre cele cinci simţuri, cel tactil, spre deosebire de celelalte patru, nu este limitat la o singură zonă trupească. Minusculii receptorii tactili sunt localizaţi pe tot trupul. Când sunt atinşi sau apăsaţi, nervii receptorilor trimit impulsuri către creier. Creierul interpretează impulsurile şi aşa se face că, atunci când atingem un lucru, avem o senzaţie de cald sau rece, de tare sau moale. Senzaţia poate produce durere sau plăcere. O putem interpreta ca fiind plăcută sau ostilă.

Contactul fizic poate consolida sau poate distruge o relaţie. Acesta poate transmite ură sau iubire.

Anumite zone ale corpului sunt mai sensibile decât altele. Diferenţa constă în faptul că minusculii receptori tactili nu sunt repartizaţi în mod egal în corp, ci sunt mai concentraţi în unele zone. Vârful limbii este foarte

sensibil la atingere, în vreme ce partea din spate a umerilor e cel mai puţin sensibilă. Extremităţile degetelor şi vârful nasului sunt alte zone extrem de sensibile. Scopul nostru nu este totuşi să înţelegem baza neurologică a simţului tactil, ci importanţa lui psihologică.

Contactul fizic poate consolida sau poate distruge o relaţie. Acesta poate transmite ură sau iubire. Persoana al cărei limbaj este contactul fizic va recepţiona mesajul astfel transmis mult mai puternic decât prin cuvintele „te urăsc” sau „te iubesc”. O palmă îi poate face mult rău unui copil, dar este distrugătoare pentru copilul al cărui limbaj primar al iubirii este contactul fizic. O îmbrăţişare călduroasă îi transmite oricărui copil că este iubit, dar înseamnă enorm pentru cel ce receptează, ca limbaj primar al iubirii, contactul fizic. Acelaşi lucru este valabil şi pentru adulţi.

În căsnicie, contactul fizic senzual poate lua multe forme. Cum receptorii tactili sunt localizaţi pe întreg corpul, atingerea tandră a trupului partenerului poate fi o expresie a iubirii. Acest lucru nu înseamnă că toate atingerile produc aceleaşi senzaţii. Unele generează mai multă plăcere decât altele. Cel mai bun ghid în acest sens este, evident, chiar partenerul tău, întrucât, în cele din urmă, pe el vrei să-l iubeşti. Partenerul ştie cel mai bine care sunt atingerile pe care le percepe drept tandre. Nu insista să-l dezmierzi în felul tău sau când ai tu poftă! Învaţă să vorbeşti dialectul ei! Partenerul poate recepta unele atingeri drept neplăcute sau enervante. Dacă insişti cu mângâierile respective, îi comunici exact opusul iubirii, dovedind numai că nu eşti sensibil la nevoile lui şi că nu-ţi pasă de gesturile care-l excită. Să nu care cumva să crezi că atingerile care-ţi procură ţie plăcere funcţionează la fel şi pentru el!

Atingerile tandre pot fi explicite, presupunând o concentrare totală. În această categorie intră, de exemplu, masajul spatelui sau preludiul, care culminează cu actul sexual. Atingerile tandre pot fi, de asemenea, şi implicite, presupunând doar o reacţie scurtă, ca atunci când, de exemplu, îi pui partenerului o mână pe umăr în timp ce-ţi torni cafea în ceaşcă sau când te lipeşti de trupul lui în timp ce treci pe lângă el prin bucătărie. Evident că atingerile explicite presupun mai mult timp, nu numai cu privire la acţiunea propriu-zisă, ci şi la cultivarea modalităţii prin care să-i comunici partenerului, cu ajutorul atingerilor, că-l iubeşti. Dacă acesta receptează dragostea ta prin masaj, atunci timpul, banii şi energia consumate pentru a deveni un maseur bun reprezintă o mişcare înţeleaptă. În cazul în care principalul dialect al partenerului este raportul sexual, trebuie să citiţi şi să

discutaţi despre arta de a face dragoste; acest lucru va intensifica expresia iubirii.

Atingerile implicite ţin mai degrabă de iniţiativă decât de timp, mai ales dacă limbajul tău primar de iubire nu este contactul fizic şi dacă nu ai crescut într-o „familie afectuoasă”. Nu trebuie să-ţi rezervi un interval special ca să stai alături de partener pe canapea şi să vă uitaţi amândoi la emisiunea preferată, însă e bine să ştii că acest lucru poate ajuta mult la exprimarea iubirii pe care i-o porţi. Nu-ţi ia mai mult de-o clipă să-ţi atingi discret partenerul în timp ce treci pe lângă el prin cameră. Să vă alintaţi când plecaţi şi când vă întoarceţi acasă sunt gesturi care se pot traduce printr-un sărut sau printr-o îmbrăţişare scurtă, dar care îi comunică foarte eficient partenerului sentimentele tale.

Imediat ce-ţi dai seama că limbajul primar de iubire al celuilalt este contactul fizic, eşti liber să-ţi exprimi iubirea în cele mai diferite moduri – numai imaginaţie să ai! Descoperirea zonelor erogene şi a unor noi modalităţi de atingere poate fi palpitantă. Chiar dacă nu eşti adeptul „mângâierilor pe sub masă”, s-ar putea să constaţi că aceste gesturi conferă farmec unei ieşiri în oraş. Dacă nu eşti învăţat să vă ţineţi de mână în public, e bine să ştii că poţi umple rezervorul afectiv al partenerului prin simplul fapt de a-l lua de mână şi de a străbate astfel parcarea, până la maşină. Chiar dacă nu aveţi obiceiul să vă sărutaţi de îndată ce urcaţi în maşină, nu e exclus să constaţi că acest lucru poate spori cu mult plăcerea călătoriilor. Gestul de a-ţi îmbrăţişa soţia înainte să plece la cumpărături este mai mult decât o expresie a iubirii, e un îndemn să se întoarcă mai repede acasă. Dezmiardă zonele mai puţin explorate ale corpului partenerului şi vezi dacă-i îi place sau nu senzaţia respectivă. Dat fiind că încerci să-i înveţi limbajul, el trebuie să aibă întotdeauna ultimul cuvânt în această privinţă.

Trupul e făcut să fie mângâiat

Fiecare parte din mine se regăseşte în trupul meu. Mângâie-mi trupul şi mă mângâi pe mine. Când te distanţezi de fizicul meu, te distanţezi, automat, şi de sentimentele mele. În societatea noastră, strânsul mâinii este o modalitate de a-i comunica celuilalt deschiderea şi apropierea la nivel social. În rarele ocazii în care cineva refuză să dea mâna cu altcineva, primul îi transmite celuilalt că e ceva în neregulă cu relaţia lor. Fiecare

comunitate are un gest specific pentru salut. E posibil ca un bărbat american obişnuit să nu se simtă în largul lui când este întâmpinat de un european gata să-l îmbrăţişeze sau să-l pupe, însă aceste gesturi au, în Europa, aceeaşi semnificaţie pe care o are strânsul mâinii în America.

Fiecare societate cunoaşte modalităţi potrivite şi nepotrivite de a intra în contact cu reprezentanţii sexului opus. Atenţia îndreptată recent spre problema hărţuirii sexuale a scos la iveală modalităţile nepotrivite. În căsnicie însă, limita dintre gesturile potrivite şi cele nepotrivite este mult mai permisivă, fiind stabilită chiar de cuplu. Desigur, abuzul fizic este socotit intolerabil de către societate, iar organizaţiile sociale au hotărât să vină în sprijinul „soţiilor şi soţilor maltrataţi". Categoric, trupul e făcut să fie mângâiat, şi nicidecum violentat.

Dacă limbajul primar de iubire al partenerului e contactul fizic, este esenţial să-l strângi în braţe când plânge.

Epoca actuală este caracterizată ca fiind una a libertăţii şi a sexului liber. Odată cu manifestarea acestei libertăţi, am avut ocazia să realizăm că o căsătorie cu vederi largi, în care ambii parteneri sunt liberi să întreţină contacte sexuale cu alte persoane, este bizară. Cei care nu obiectează în virtutea unui temei moral obiectează, în cele din urmă, în baza unui temei afectiv.

Având în vedere nevoia omului de intimitate şi de iubire, cei mai mulţi nu-i îngăduie partenerului o asemenea libertate. Când aflăm că acesta întreţine relaţii sexuale cu altcineva, îndurăm o suferinţă profundă, iar intimitatea din cuplu dispare. În dosarele consilierilor matrimoniali există nenumărate rapoarte despre soţi şi soţii care încearcă să înfrunte traumele emoţionale provocate de infidelitatea partenerei sau a partenerului. Aceste traume sunt resimţite mult mai acut de oamenii al căror limbaj primar de iubire este contactul fizic. Şi asta tocmai pentru că partenerul dăruieşte altcuiva tocmai lucrul după care ei tânjesc cel mai mult – contactul fizic, ca formă de exprimare a iubirii. Rezervorul afectiv al oamenilor astfel răniţi se goleşte şi, în plus, se găureşte. Drept urmare, pentru ca nevoile afective ale individului să poată fi satisfăcute din nou, rezervorul trebuie supus unor reparaţii majore.

Crizele şi contactul fizic

În momentele de criză ne îmbrăţişăm aproape instinctiv. De ce? Deoarece contactul fizic este un mijloc foarte eficient de exprimare a iubirii. În momentele de criză avem nevoie mai mult ca oricând să simţim că suntem iubiţi. Nu putem schimba întotdeauna cursul evenimentelor, dar, atunci când ne simţim iubiţi, putem supravieţui acestuia.

Toţi oamenii căsătoriţi trec prin momente de criză. Inevitabila moarte a unui părinte este un astfel de moment, În plus, anual, în accidentele rutiere sunt nenorocite şi ucise mii de persoane. Bolile nu ţin cont de oameni. Dezamăgirile fac, şi ele, parte din viaţă. Cel mai important lucru pe care-l poţi face pentru partener într-un moment de criză este să-l iubeşti. Dacă limbajul lui primar de iubire e contactul fizic, este esenţial să-l strângi în braţe când plânge. Cuvintele s-ar putea să nu conteze prea mult, dar apropierea fizică îi va comunica în mod clar că ţii la el. Crizele reprezintă ocazii unice de exprimare a iubirii. Partenerul îşi va aminti mult timp după aceea de mângâierile tale pline de tandreţe. Dar, la fel, nu va uita niciodată că nu l-ai alinat la greu.

Acum mulţi ani, cu ocazia unei prime vizite în West Palm Beach din Florida, am acceptat cu mare plăcere toate invitaţiile localnicilor de a susţine conferinţe despre căsnicie. Aşa am ajuns să-i cunosc pe Pete şi Patsy. Deşi nu erau originari din Florida (puţini sunt), trăiau de douăzeci de ani în West Palm şi socoteau că acela era căminul lor. Conferinţa mea era sponsorizată de biserica locală, aşa încât, pe drumul de la aeroport, pastorul mi-a spus că Pete şi Patsy binevoiau să mă găzduiască în casa lor peste noapte. Am simulat entuziasmul, căci ştiam, din experienţă, că o asemenea dorinţă era, în fapt, un pretext pentru o şedinţă de consiliere prelungită până târziu în noapte. Însă în noaptea cu pricina aveam să fiu surprins din multe puncte de vedere.

Pastorul m-a condus într-o casă cu un stil arhitectural spaniol, extrem de spaţioasă şi frumos mobilată şi mi i-a prezentat pe Patsy şi pe Charlie, motanul familiei. Cum priveam eu aşa, prin jur, analizând casa, mi-a trecut prin cap că Pete ori avea un succes strălucit în afaceri, ori moştenise o avere de la tatăl lui – sau poate că era înglodat pe viaţă în datorii. Am descoperit, mai târziu, că prima presupunere era cea corectă. Odată poftit în camera de oaspeţi, am constatat că Charlie, motanul, se simţea acolo ca la el acasă, şezând cât era de lung în patul în care urma să dorm eu. M-am gândit: *Ia te uită ce avem noi aici… un motan cu situaţie!*

La scurt timp după aceea, a sosit şi Pete, am luat cu toţii o gustare delicioasă şi am hotărât să cinăm împreună după conferinţă. Câteva ore mai târziu, pe când zăboveam la masă, tot aşteptam să înceapă şedinţa de sfaturi matrimoniale. N-a fost cazul! Am descoperit, în schimb, că Pete şi Patsy erau un cuplu foarte sănătos şi fericit. Ceea ce era tare ciudat pentru cineva cu meseria mea! Eram nerăbdător să aflu secretul lor, dar, fiind extrem de obosit şi ştiind că Pete şi Patsy urmau să mă ducă la aeroport a doua zi, am hotărât să las întrebările pentru altă dată, când aveam să fiu mai în formă. Gazdele m-au condus în camera mea.

Charlie, motanul, a fost suficient de drăguţ cât să iasă de-acolo când m-a văzut intrând pe uşă. A sărit din pat şi s-a îndreptat spre un alt dormitor. Peste numai câteva minute, eram deja în pat. După o scurtă reflecţie asupra zilei respective, am pătruns în zona crepusculară. Tocmai când eram pe punctul de a pierde contactul cu realitatea, uşa dormitorului s-a deschis larg şi un monstru a sărit pe mine. Auzisem de scorpionii din Florida, dar monstrul ăsta era ceva mai mare! Fără să stau pe gânduri, am înşfăcat cearşaful cu care mă învelisem şi, cu o mişcare puternică, am izbit monstrul de perete. I-am auzit trupul lovindu-se de zid, iar apoi… tăcere. Pete şi Patsy au venit în goană, au aprins lumina şi ne-am uitat cu toţii la Charlie, care zăcea nemişcat.

Pete şi Patsy nu m-au uitat niciodată, dar nici eu nu i-am uitat pe ei. Charlie şi-a revenit după câteva minute, dar n-a mai intrat peste mine în cameră. Ba mai mult, Pete şi Patsy mi-au spus că, după acea păţanie, Charlie n-a mai intrat niciodată în dormitorul cu pricina.

Întrucât le maltratasem motanul, nu mai eram aşa de sigur că Pete şi Patsy aveau să mă mai ducă la aeroport a doua zi sau să-mi mai acorde o oarecare atenţie. Totuşi temerile mele s-au spulberat după conferinţă, când Pete mi-a spus: „Domnule Chapman, am fost la multe conferinţe, dar încă n-am dat peste nimeni care să descrie cuplul nostru atât de bine ca dumneavoastră. Ideea asta cu limbajele iubirii e cât se poate de adevărată. De-abia aştept să vă spun povestea noastră!”

La câteva minute după ce mi-am luat rămas bun de la cei din sală, ne aflam deja în maşină, cu care aveam să parcurgem un drum de patruzeci şi cinci de minute, către aeroport. Pete şi Patsy s-au apucat să-mi spună povestea lor. La începutul căsniciei avuseseră nişte probleme cumplite. Dar, cu douăzeci şi doi de ani în urmă, toţi prietenii lor fuseseră convinşi că

formau un „cuplu perfect”. Până şi Pete şi Patsy erau de părere că aveau o căsnicie „de vis”.

Au crescut în acelaşi cartier, au mers la aceeaşi biserică, au terminat acelaşi liceu. Părinţii lor aveau acelaşi stil de viaţă şi respectau aceleaşi valori. Pete şi Patsy se bucurau cam de aceleaşi lucruri. Amândurora le plăcea tenisul şi plimbatul cu barca şi vorbeau adesea despre câte lucruri aveau în comun. Păreau să deţină toate datele pentru a nu se confrunta cu prea multe conflicte în căsnicie.

Au început să se întâlnească în ultimul an de liceu. Au urmat apoi facultăţi diferite, dar au reuşit să se vadă măcar o dată pe lună şi uneori chiar mai des. După primul an, erau convinşi că sunt „făcuţi unul pentru celălalt”. Totuşi au căzut de acord să nu grăbească lucrurile, să aştepte să termine mai întâi facultatea. În următorii trei ani, relaţia lor a fost idilică. Într-un weekend se ducea el la ea, în celălalt mergea ea în campusul lui universitar. În cel de-al treilea weekend mergeau amândoi acasă, unde stăteau mai tot timpul împreună. În cel de-al patrulea weekend s-au înţeles să nu se întâlnească, fiecare având libertatea să facă orice voia. Excluzând situaţiile speciale, de exemplu, aniversările, cei doi au respectat permanent acest program. La trei săptămâni după ce el şi-a luat diploma în afaceri, iar ea, în sociologie, s-au căsătorit. După două luni s-au mutat în Florida, unde Pete a primit o slujbă excelentă. Se aflau la două mii de kilometri de cea mai apropiată rudă. Se simţeau ca-ntr-o veşnică „lună de miere”.

Primele trei luni au fost palpitante – s-au mutat, şi-au găsit un nou apartament, s-au bucurat de viaţa împreună. Singurul conflict de care-şi amintesc e unul ce s-a iscat de la spălatul vaselor. Pete era convins că are o tehnică mult mai bună pentru a rezolva această corvoadă, însă Patsy nu era deloc de acord cu el. În cele din urmă, s-au înţeles că fiecare e liber să spele vasele aşa cum vrea; deci conflictul s-a stins. Erau căsătoriţi de şase luni, când Patsy a început să simtă că Pete se înstrăinează de ea. Stătea tot mai mult la birou şi, când ajungea acasă, lucra enorm la calculator. Când şi-a exprimat în sfârşit sentimentele, spunându-i că se simte dată la o parte, Pete i-a spus că se înşală, că el doar încearcă să devină cât mai bun în meseria lui, că ea nu înţelege ce tensiune apasă pe umerii lui şi cât de important e să se descurce cât mai bine în primul an de muncă. Patsy n-a fost prea încântată, dar a hotărât să-l lase în voia lui.

După primul an, Patsy era disperată.

Patsy s-a împrietenit cu alte soţii care locuiau în acelaşi cartier. Adesea, când ştia că Pete lucrează până târziu, mergea la cumpărături cu una dintre ele, în loc să meargă direct acasă după serviciu. Uneori, nu ajungea acasă înaintea lui Pete. Asta l-a nemulţumit foarte tare şi a acuzat-o că este nesăbuită şi iresponsabilă. Patsy i-a replicat: „Râde ciob de oală spartă! Cine e iresponsabil? Ai dat vreodată un telefon să mă anunţi c-ai ajuns acasă? Ori vrei să ghicesc eu când vii? Oricum nu contează, că şi acasă nu faci decât să stai toată vremea la nenorocitu' ăla de calculator! Tu n-ai nevoie de nevastă, ci numa' de-un calculator, atât!"

La care Pete a răspuns răstit: „Ba am nevoie de nevastă, chiar nu înţelegi? Tocmai asta e. Am nevoie de nevastă!"

Dar Patsy n-a înţeles. Era foarte dezorientată. În strădania ei de a găsi nişte răspunsuri, s-a dus la biblioteca publică şi a consultat mai multe cărţi despre căsnicie. „Viaţa în doi n-ar trebui să fie aşa, a constatat ea. Trebuie să găsesc o soluţie!" Când Pete se ducea la calculator, Patsy îşi lua cafeaua. În multe seri chiar citea până la miezul nopţii. Când se îndrepta spre dormitor, Pete o vedea şi făcea comentarii pline de sarcasm: „Dacă ai fi citit atâta în facultate, ai fi avut numa' zece!" Iar Patsy răspundea: „Nu mai sunt la facultate, sunt căsătorită şi în prezent m-aş mulţumi şi cu un opt!" Când se ducea lângă ea, la culcare, Pete nu-i arunca nici măcar o privire.

După primul an, Patsy era disperată. Deşi îi mai pomenise soţului despre acest lucru, într-o zi a luat din nou cuvântul, cu mult calm: „Mă duc la un consilier matrimonial. Vrei să vii cu mine?" Dar Pete i-a răspuns: „N-am nevoie de aşa ceva! Plus că n-am nici timp, nici bani pentru asta!"

„Bine, atunci o să mă duc singură", a spus Patsy.

„Perfect. Oricum, tu eşti aia care are nevoie de sfaturi, nu eu!"

Aşa s-a încheiat conversaţia. Patsy se simţea cumplit de singură. Dar în săptămâna următoare şi-a făcut programare la un consilier matrimonial. După trei şedinţe, specialistul l-a sunat pe Pete şi l-a întrebat dacă nu vrea să vină să discute despre căsnicia lor, să-şi expună şi el punctul său de vedere. Pete a fost de acord şi uite-aşa a început procesul de redresare a situaţiei. După şase luni căsnicia lor se schimbase total!

I-am întrebat pe Pete şi Patsy: „Ce-a ţi învăţat acolo, de v-a schimbat căsnicia aşa de mult?"

„În esenţă, domnule Chapman, a spus Pete, am învăţat să ne adresăm unul altuia în limbajul iubirii. Expertul n-a folosit acest termen, dar, după

conferinţa dumneavoastră de azi, ne-am dat seama că despre asta vorbea. Acum, că mi-am reamintit de orele de consiliere, îmi dau seama că exact asta s-a întâmplat: am învăţat, în sfârşit, să ne vorbim unul altuia în limbajul de iubire adecvat.”

„Şi care e limbajul dumneavoastră de iubire?” l-am întrebat pe Pete.

„Contactul fizic”, a răspuns el fără nicio urmă de ezitare.

„Sunt perfect de acord cu el”, a zis Patsy.

„Şi limbajul dumneavoastră de iubire care e?” am întrebat-o pe Patsy.

„Timpul petrecut în doi. Din cauza asta eram atât de disperată în perioada în care stătea mai tot timpul la muncă sau proptit în faţa calculatorului.”

„Şi cum aţi constatat că limbajul lui Pete era contactul fizic?”

„Mi-a trebuit ceva vreme, mi-a spus Patsy. Încetul cu încetul, în timpul orelor de consiliere, a ieşit totul la iveală. La început, am crezut că Pete nici nu şi-a dat seama.”

„Are dreptate, a spus Pete. Aveam atât de puţină încredere în mine, încât mi-a trebuit o veşnicie să identific şi să conştientizez că lipsa mângâierilor ei ne-a dus la înstrăinare. Nu i-am spus niciodată că vreau să fiu alintat, deşi îmi doream cu disperare să fiu strâns în braţe. În perioada în care-i făceam curte, eu eram întotdeauna cel care iniţia îmbrăţişările, săruturile, strângerile de mână ş.a.m.d., dar şi ea era receptivă. Simţeam că mă iubeşte. Însă după ce ne-am căsătorit, au existat momente în care am încercat să mă apropii fizic de ea, dar Patsy n-a reacţionat. Poate că era prea obosită din pricina noii slujbe. Nu ştiu… Dar eu am făcut o adevărată tragedie din asta. Am simţit că nu mă mai place. După care am hotărât să las baltă orice iniţiativă, pentru că nu voiam să fiu respins. Şi am aşteptat să văd cât avea să treacă până să vină ea la mine să mă sărute, să mă mângâie sau să facem dragoste. Odată, am aşteptat şase săptămâni ca să am parte de-o simplă mângâiere. Mi s-a părut insuportabil. Şi m-am izolat, ca să nu mai sufăr când eram lângă ea. Mă simţeam respins, nedorit, neiubit.”

După care Patsy a spus: „Habar n-aveam că se simţea aşa! Tot ce ştiam era că nu mai stătea cu mine. Nu ne mai sărutam şi nu ne mai îmbrăţişam ca înainte, dar am crezut că, odată căsătoriţi, nu-l mai interesau lucrurile astea. Muncea mult şi nici prin cap nu-mi dădea că aştepta să vin eu cu iniţiativa.

Are dreptate. Au trecut săptămâni fără să-l mângâi măcar o dată. Pur şi simplu, nici nu mă gândeam la asta! Pregăteam mâncarea, făceam curat în casă, îi spălam rufele şi încercam să nu-i stau în cale. Efectiv, nu ştiam ce altceva aş fi putut face. Nu înţelegeam de ce se înstrăinase şi de ce nu-mi

mai dădea atenţie. Nu că nu-mi plăcea să-l mângâi sau să fiu mângâiată, doar că nu mi se părea chiar aşa de important. Eu mă simţeam iubită şi apreciată doar când stătea mai mult cu mine şi îmi dădea atenţie. Nu conta dacă ne îmbrăţişam sau ne sărutam. Atâta vreme cât îmi dădea atenţie, mă simţeam iubită.

Ne-a trebuit multă vreme ca să descoperim rădăcina problemei – anume că nu ne satisfăceam nevoia emoţională de iubire. Dar, după ce ne-am dat seama de asta, am început să schimbăm lucrurile. Eu l-am alintat aşa cum îşi dorea, iar rezultatul a fost uluitor! Personalitatea şi starea lui de spirit s-au modificat radical! Parcă aveam alt soţ. Când s-a convins că-l iubesc cu adevărat, a devenit mai receptiv la dorinţele mele."

„Mai are calculator acasă?" am întrebat.

„Da, a răspuns ea. Dar acum îl foloseşte rar; şi chiar de-ar fi altfel, nu contează, pentru că acum ştiu că nu e «însurat» cu calculatorul. Facem atât de multe lucruri împreună, încât nu am de ce să-i interzic să stea la calculator când simte nevoia."

„Ceea ce m-a uluit azi, ascultându-vă, mi-a spus Pete, este că prelegerea dumneavoastră despre limbajele iubirii m-a dus cu gândul la anii dinainte, făcându-mă să retrăiesc dureroasa experienţă de atunci. Dumneavoastră aţi spus în douăzeci de minute lucruri pe care noi le-am învăţat, cu chiu, cu vai, în şase luni."

„Ei bine, am spus, nu contează cât de repede învăţaţi, ci cât de bine. Şi e limpede că dumneavoastră v-aţi învăţat lecţia foarte bine!"

Pete face parte dintr-o categorie mare de oameni pentru care contactul fizic reprezintă limbajul primar al iubirii. Din punct de vedere emoţional, persoanele din această categorie tânjesc şi, totodată, dăruiesc respectivul tip de afecţiune. O mână trecută prin părul partenerului, o atingere pe umăr, o strângere de mână, îmbrăţişările, raportul sexual – toate acestea şi multe alte forme de „contact fizic" reprezintă ancora emoţională a oamenilor pentru care contactul fizic este limbajul primar al iubirii.

9
DESCOPERIREA PROPRIULUI LIMBAJ PRIMAR AL IUBIRII

Ca să te asiguri că rezervorul partenerului tău rămâne plin, este esenţial să descoperi limbajul lui primar de iubire. Dar, mai întâi de toate, trebuie să-l afli pe-al tău. Auzind care sunt cele cinci limbaje primare ale iubirii:

declaraţiile
timpul
darurile
serviciile
contactul fizic

unii îşi vor da seama instantaneu care dintre acestea le aparţine, precum şi care este limbajul partenerului. Însă altora nu le va fi atât de uşor. Unii, precum Bob din Parma Heights din Ohio, după ce aud care sunt cele cinci limbaje ale iubirii, reacţionează în felul următor:

„Ştiu şi eu? În cazul meu, a zis Bob, sunt două la fel de importante.”

„Care?” am întrebat eu.

„Contactul fizic şi declaraţiile”, mi-a răspuns Bob.

„Ce înţelegeţi prin contact fizic?”

„În special sex”, a zis Bob.

Am continuat să-l testez întrebându-l: „Exceptând situaţiile în care faceţi dragoste cu soţia dumneavoastră, vă place când vă mângâie pe păr, vă face un masaj, vă ţine de mână, vă sărută sau vă îmbrăţişează?”

„Da, mă simt bine, a spus Bob. Mă bucur de toate aceste gesturi, dar sexul mi se pare mai important. Mă face să simt că mă iubeşte cu adevărat.”

Am hotărât să las mai moale discuţia despre contactul fizic şi să mă întorc la declaraţii. Aşa că l-am întrebat: „De vreme ce ziceţi că declaraţiile sunt la fel de importante pentru dumneavoastră ca raportul sexual, spuneţi-mi ce fel de declaraţii vă fac să vă simţiţi bine.”

„Cam toate, dacă au o conotaţie pozitivă, a răspuns Bob. Contează enorm s-o aud pe soţia mea spunându-mi că arăt bine ori că sunt elegant şi muncitor, îmi place să-mi spună că mă iubeşte, să-şi exprime recunoştinţa

pentru lucrurile pe care le fac prin casă ori să-şi arate bunăvoinţa pentru că petrec destul timp cu copiii.”

„Vă amintiţi cumva dacă părinţii dumneavoastră v-au spus, în copilărie, asemenea lucruri?”

„Mi-au spus, dar destul de rar, a zis Bob. Mai degrabă îmi făceau reproşuri şi mă dojeneau. De asta cred că mi-a plăcut Carol atât de mult la început, pentru că mă îmbărbăta.” „Să vă mai întreb un lucru. În cazul în care Carol v-ar satisface nevoile sexuale, cu alte cuvinte, dacă aţi putea face dragoste cu ea oricât de des aţi vrea, pentru ca, în rest, ea să nu facă decât să vă cicălească şi să vă umilească în faţa altora, credeţi că v-aţi mai simţi iubit?”

„Nu cred, mi-a răspuns el. M-aş simţi trădat şi foarte jignit. Cred că aş fi deprimat.” „Ei bine, am spus eu, cred că am descoperit limbajul dumneavoastră primar de iubire: declaraţiile. Actul sexual este extrem de important pentru dumneavoastră şi pentru stabilirea unei legături intime cu Carol, dar, din punct de vedere afectiv, puneţi mai mult preţ pe declaraţii. Dacă soţia v-ar face reproşuri mereu şi v-ar umili în faţa altora, cu timpul n-aţi mai dori să faceţi dragoste cu ea, pentru că vorbele ei v-ar face să suferiţi enorm.”

Bob făcea, de fapt, o greşeală pe care o fac mulţi bărbaţi: dat fiind că avea o dorinţă sexuală intensă, i se părea că limbajul lui primar de iubire este reprezentat de contactul fizic. Dorinţa sexuală a bărbatului are o bază fiziologică, adică dorinţa de a face sex este stimulată de producţia celulelor de spermă şi a lichidului seminal în vezicula seminală. Odată cu umplerea acesteia, apare un impuls fizic de ejaculare. Aşadar, dorinţa bărbatului de a face sex are o bază fiziologică.

În cuplu, majoritatea problemelor sexuale nu ţin de tehnică, ci de satisfacerea nevoilor afective.

Dorinţa sexuală a femeii izvorăşte din emoţii, neavând o bază fiziologică. Pe femeie n-o împinge nimic de ordin fizic să întreţină relaţii sexuale. Dorinţa ei se bazează pe sentimente. Dacă se simte iubită, admirată şi apreciată de soţul ei, atunci îşi doreşte să aibă un raport intim cu el. În lipsa apropierii afective, ea va nutri o dorinţă sexuală foarte slabă.

Pentru că bărbatul este determinat din punct de vedere fiziologic să ejaculeze relativ periodic, e posibil să presupună automat că limbajul lui

primar de iubire este contactul fizic. Dar dacă nu-l interesează şi contactul fizic de altă natură, adică cel fără conotaţii sexuale, s-ar putea ca limbajul lui de iubire să nu fie acesta. Dorinţa sexuală este destul de diferită de nevoia afectivă de a te simţi iubit. Asta nu înseamnă că bărbatul respectiv nu pune preţ pe raportul sexual – dimpotrivă, este extrem de important pentru el –, ci doar că sexualitatea în sine nu-i satisface nevoia de a se simţi iubit. Soţia trebuie să-şi exprime iubirea în limbajul lui.

Când ea vorbeşte limbajul lui, păstrându-i rezervorul afectiv plin, iar el vorbeşte limbajul ei, păstrându-i, la fel, rezervorul plin, aspectul sexual al relaţiei lor se împlineşte de la sine. În cuplu, majoritatea problemelor sexuale nu ţin de tehnică, ci de satisfacerea nevoilor afective. După ce am continuat conversaţia şi reflecţiile pe această temă, Bob mi-a spus: „Să ştiţi că aveţi dreptate. Declaraţiile sunt, categoric, limbajul meu primar de iubire. Am observat că, de fiecare dată când Carol era tăioasă şi-mi făcea reproşuri după reproşuri, mă înstrăinam sexual de ea şi mă gândeam la alte femei. În schimb, când îmi spune cât de mult mă apreciază şi mă admiră, dorinţa mea sexuală o vizează, evident, pe ea.” Şi iată că, în timpul unei conversaţii scurte, Bob a făcut o descoperire semnificativă.

Care este limbajul tău de iubire? Ce te face să simţi că partenerul te iubeşte? Ce-ţi doreşti mai presus de orice? Dacă nu ţi-e uşor să găseşti răspunsuri la aceste întrebări, poate c-ar fi bine să analizezi şi utilizarea negativă a limbajului iubirii. Din tot ceea ce face sau spune partenerul tău ori din tot ceea ce nu face şi nu spune, ce te jigneşte cel mai mult? Dacă, de exemplu, eşti foarte afectat atunci când te critică sau te judecă, probabil că limbajul tău de iubire constă în declaraţii. Dacă partenerul foloseşte la modul negativ limbajul tău primar de iubire – adică face exact contrariul a ceea ce-ai vrea tu –, vei suferi mai tare ca oricând, şi nu neapărat pentru că-ţi neglijează limbajul, ci mai ales pentru că-l foloseşte ca pe un cuţit înfipt în inimă.

Îmi amintesc de Mary din Kitchener, Ontario, care mi-a spus: „Domnule Chapman, ceea ce mă nemulţumeşte cel mai tare la Ron e că nu mişcă un deget ca să mă ajute la treburile casei. El se uită la televizor, iar eu fac toată treaba. Nu înţeleg cum poate face una ca asta, dacă mă iubeşte cu adevărat?” Cea mai mare suferinţa a lui Mary, şi anume că Ron n-o ajuta în casă, reprezenta un indiciu privitor la limbajul ei de iubire – serviciile. Dacă te mâhneşte profund că partenerul îţi face cadouri rar, atunci probabil că limbajul tău primar de iubire este cel al darurilor. Dacă cea mai mare

suferinţa a ta e că partenerul petrece prea puţin timp cu tine, probabil că acesta este limbajul tău, respectiv timpul petrecut în doi.

Un alt mod de a descoperi care este limbajul tău primar de iubire este să-ţi priveşti căsnicia retrospectiv şi să te întrebi: „Oare ce l-am rugat cel mai des pe partenerul meu?” Ceea ce l-ai rugat cel mai des oglindeşte, probabil, limbajul tău de iubire. E posibil ca partenerul să fi interpretat respectivele rugăminţi drept mofturi. În realitate însă, ele se traduc prin eforturile tale cu scopul de a te asigura că te iubeşte.

Elizabeth din Maryville, Indiana, a folosit tocmai această abordare pentru a-şi descoperi limbajul primar de iubire. După o conferinţă, mi-a spus: „Dacă mă gândesc la ultimii zece ani de mariaj şi mă întreb ce l-am rugat cel mai des pe Peter, mi-e limpede care e limbajul meu de iubire. I-am cerut să petreacă «timp» cu mine. L-am rugat mereu să mergem la picnic, să stăm împreună în weekend, să închidem televizorul măcar o oră şi să vorbim, să ne plimbăm ş.a.m.d. Rareori reacţiona la rugăminţile mele, iar eu mă simţeam neglijată şi neiubită. Îmi cumpăra cadouri frumoase de ziua mea sau cu diverse alte ocazii şi se întreba de ce nu mă entuziasmez.”

În timpul conferinţei, a continuat ea, ne-am luminat amândoi. La pauză, soţul meu şi-a cerut scuze că s-a purtat astfel ani de zile şi că nu mi-a ascultat rugăminţile. Mi-a promis că în viitor lucrurile or să se schimbe şi eu l-am crezut.”

O altă posibilitate prin care poţi să-ţi descoperi limbajul primar de iubire constă în analizarea a ceea ce faci sau spui pentru a-ţi exprima iubirea faţă de partener. Se prea poate ca tot ceea ce faci pentru el să fie exact ceea ce ţi-ai dori să facă el pentru tine. Dacă-i faci permanent servicii partenerului, e posibil (deşi mai sunt şi excepţii) ca acesta să fie limbajul tău de iubire. Dacă prin iubire înţelegi declaraţii, se prea poate să le foloseşti atunci când îţi exprimi iubirea faţă de celălalt. O altă modalitate prin care să-ţi descoperi limbajul este să te întrebi următorul lucru: „Oare cum îmi exprim eu, în general, iubirea faţă de partener?”

Atenţie însă, pentru că această abordare nu este neapărat un indicator absolut; ea poate să furnizeze numai un posibil indiciu în privinţa limbajului tău de iubire. De exemplu, soţul care l-a văzut pe tatăl lui exprimându-şi iubirea faţă de soţie prin daruri frumoase îşi va exprima iubirea faţă de propria parteneră procedând la fel ca tatăl său; şi asta fără ca darurile să reprezinte limbajul ei primar de iubire. Numai că bărbatul face, pur şi simplu, ceea ce a învăţat de la tatăl lui.

Fă-ţi timp să notezi ceea ce consideri tu că ar trebui să însemne propriul limbaj de iubire. Apoi întocmeşte o listă cu celelalte patru limbaje, în ordinea importanţei lor.

Să recapitulăm cele trei căi prin care poţi să-ţi descoperi propriul limbaj al iubirii.

1. Dintre toate lucrurile pe care le face sau nu partenerul tău, care te doare cel mai tare? Opusul lucrului care te face să suferi oglindeşte, probabil, limbajul tău de iubire.
2. Ce l-ai rugat cel mai des pe partenerul tău? Rugămintea respectivă poate să reprezinte exact lucrul care te-ar face să simţi că te iubeşte.
3. Cum îţi exprimi, de obicei, dragostea faţă de partener? Modalitatea respectivă poate fi un indiciu cu privire la limbajul tău de iubire.

Prin intermediul acestor trei abordări vei reuşi, probabil, să-ţi descoperi limbajul primar de iubire. Dacă ţi se pare că eşti receptiv la două limbaje, ambele fiind la fel de importante, adică au acelaşi efect asupra ta, se prea poate să fii bilingv. În acest caz, partenerului îi este mai uşor să comunice cu tine, pentru că are la îndemână două modalităţi, fiecare constituind un mijloc la fel de bun de exprimare a iubirii.

Există două tipologii umane care întâmpină dificultăţi serioase în încercarea de a-şi descoperi limbajul primar al iubirii. În prima categorie intră oamenii care au, de multă vreme, rezervorul afectiv plin. Partenerul şi-a exprimat iubirea în feluri atât de diverse şi de multe, încât celălalt nu-şi mai poate da seama care dintre ele îl face să se simtă cu adevărat iubit. El ştie doar că este iubit. În cea de-a doua categorie intră oamenii care au, de multă vreme, rezervorul afectiv atât de gol, încât nici nu mai ştiu ce-ar putea să-i facă să se simtă iubiţi. În ambele cazuri, o soluţie e să încerci să revii asupra perioadei în care-ai fost îndrăgostit şi să te întrebi: „Oare ce-mi plăcea atunci la partenerul meu? Ce făcea sau ce spunea el, de-mi doream să fim împreună?” Dacă reînvii acele amintiri, vei putea să-ţi dai seama care este limbajul tău primar de iubire. O altă modalitate de a-l descoperi este să te întrebi: „Care-ar fi partenerul ideal? Dac-ar fi să-l găsesc, cum ar trebui să fie el?” Imaginea partenerului ideal te ajută să-ţi faci o idee despre limbajul tău primar de iubire.

Acum, că ţi-am prezentat toate aceste lucruri, aş vrea să-ţi sugerez ceva: fă-ţi timp să notezi ceea ce consideri tu că ar trebui să însemne propriul limbaj de iubire. Apoi întocmeşte o listă cu celelalte patru limbaje, în ordinea importanţei lor. Notează şi ceea ce crezi că e limbajul primar de iubire al partenerului. De asemenea, dacă vrei, poţi să întocmeşti şi pentru el o listă cu celelalte patru, în ordinea importanţei lor. Discută cu partenerul despre limbajul lui primar de iubire, oricare crezi tu c-ar fi acesta. Apoi, comunicaţi-vă reciproc presupusul limbaj de iubire.

După ce v-aţi împărtăşit această informaţie, v-aş sugera să jucaţi un joc de trei ori pe săptămână, vreme de trei săptămâni. Acesta se numeşte „verificarea rezervorului" şi se derulează astfel: când vă întoarceţi acasă, unul dintre voi spune: „De la zero la zece, la ce nivel se află rezervorul tău afectiv în seara asta?"

Zero înseamnă gol şi zece înseamnă „dau pe dinafară de iubire". Apoi comunică-i partenerului răspunsul tău – 10, 9, 8, 7, 6, 5,4,3,2,1 sau 0. La urmă, el trebuie să te întrebe:

„Cum te-aş putea ajuta să-l umpli?"

În acest punct, tu vii cu o sugestie – ceva ce ţi-ar plăcea să facă sau să spună el în seara aceea. Partenerul trebuie să răspundă cât mai bine la rugămintea ta. Apoi jocul trebuie repetat în ordine inversă, astfel încât să aveţi amândoi şansa să-i comunicaţi celuilalt care e nivelul iubirii din rezervor şi să-i sugeraţi o posibilitate de a-l umple. Dacă jucaţi acest joc timp de trei săptămâni, veţi ajunge dependenţi de el, iar jocul va deveni o modalitate plăcută de stimulare a exprimării iubirii în căsnicia voastră.

Un bărbat căsătorit mi-a spus: „Nu-mi place jocul ăsta cu rezervorul afectiv! Am încercat şi eu cu soţia să-l jucăm. M-am întors acasă şi i-am zis: «De la zero la zece, la ce nivel se află rezervorul tău afectiv în seara asta?» Ea mi-a răspuns: «Pe la şapte.» Am întrebat: «Cum te-aş putea ajuta să-l umpli?» La care ea a zis: «Mi-ar plăcea foarte tare să speli tu rufele în seara asta.» Iar eu am ripostat: «Nu văd care e legătura între iubire şi spălatul rufelor!» "

L-am sfătuit: „Uitaţi care-i problema, probabil că nu înţelegeţi limbajul de iubire al soţiei. Care e limbajul dumneavoastră?"

Fără să ezite, bărbatul mi-a răspuns: „Contactul fizic şi, mai ales, raportul sexual."

„Ascultaţi-mă cu atenţie, i-am zis. Iubirea pe care o resimţiţi dumneavoastră când soţia îşi exprimă dragostea prin contact fizic este egală

cu cea pe care o resimte ea când spălaţi dumneavoastră rufele.”

„Adu rufele! a strigat el. O să le spăl în fiecare seară, dacă asta te face să te simţi bine.”

Dacă, din cine ştie ce motive, nu ţi-ai descoperit încă limbajul primar de iubire, ţine socoteala rezultatelor jocului cu rezervorul. Când partenerul te întreabă: „Cum te-aş putea ajuta să-l umpli?”, mai mult ca sigur că sugestiile pe care i le vei face vor fi tangenţiale cu limbajul tău de iubire. Chiar dacă vei solicita lucruri ce se subscriu tuturor celor cinci limbaje, sigur vei avea mai multe cerinţe care-l vizează pe cel primar.

Probabil că unii dintre voi vă spuneţi în gând ceea ce mi-au zis Raymond şi Helen din Zion, Illinois: „Domnule Chapman, toate bune şi frumoase, dar ce-i de făcut când limbajul celuilalt constă în ceva ce ţie nu ţi se pare firesc?”

În capitolul următor veţi găsi răspunsul la această întrebare.

10
IUBIREA ESTE O ALEGERE

Cum am putea să comunicăm unul cu altul prin intermediul limbajelor noastre de iubire, atunci când avem sufletul înnegurat de suferinţă, de mânie şi de resentimente ce izvorăsc din greşelile făcute în trecut? Răspunsul la această întrebare se regăseşte în însăşi natura umană. Suntem fiinţe care au posibilitatea să aleagă. Asta înseamnă, evident, că avem şi capacitatea să alegem prost, lucru de care nu scapă nimeni. Am făcut reproşuri şi am jignit. Nu suntem mândri de aceste alegeri, cu toate că, la momentul lor, poate au părut justificate. Dacă am făcut alegeri proaste în trecut nu înseamnă că trebuie să le repetăm în viitor. Mai bine spunem: „Îmi pare rău, ştiu că te-am făcut să suferi, dar aş vrea ca în viitor lucrurile să evolueze altfel. Aş vrea să te iubesc pe limbajul tău. Aş vrea să-ţi satisfac dorinţele.” Am avut ocazia să văd căsnicii salvate de la divorţ odată ce cuplurile au ales iubirea.

Iubirea nu poate şterge trecutul cu buretele, dar poate schimba viitorul. Când alegem să ne exprimăm iubirea în mod activ prin limbajul celuilalt, creăm un climat afectiv în care putem aborda altfel conflictele şi neajunsurile din trecut.

Înfăţişându-se în cabinetul meu, Brent m-a întâmpinat cu un chip împietrit, realmente impenetrabil. Nu venise de bunăvoie, îl chemasem eu. Cu o săptămână mai înainte, Becky, soţia lui, stătuse pe acelaşi fotoliu pe care stătea el acum, plângând necontenit. Printre lacrimi, a reuşit să-mi spună că Brent îi mărturisise că n-o mai iubeşte şi c-o părăseşte. Era distrusă.

Când şi-a mai revenit, Becky mi-a zis: „Am muncit amândoi atât de mult în ultimii doi-trei ani. Ştiu că n-am stat prea mult împreună, cum făceam înainte, dar am socotit că munca e în folosul amândurora. Nu-mi vine să cred ce mi-a zis! A fost mereu atât de blând şi de afectuos… E un tată minunat…” Apoi a continuat: „Cum să ne facă una ca asta?”

Am ascultat-o descriindu-mi cei 12 ani de căsnicie ai lor. Era o poveste pe care o auzisem de multe ori. Cât timp i-a făcut curte, a fost minunat, s-au căsătorit în plină „îndrăgostire”, s-au adaptat la ideea de mariaj încă din primele zile, aşa cum face toată lumea, şi apoi s-au străduit să atingă visul

american. La momentul potrivit, s-au trezit din „îndrăgostire”, dar nu au învăţat să vorbească suficient de bine limbajul celuilalt de iubire. În ultimii ani, rezervorul ei afectiv era mai mult gol decât plin. Dar a primit destule dovezi de iubire pentru a considera că totul e în regulă. Şi totuşi, în prezent, rezervorul ei era gol.

I-am spus lui Becky că voi încerca să iau legătura cu Brent, să văd dacă acceptă să discutăm. La telefon, i-am spus următorul lucru lui Brent: „După cum ştiţi, Becky a venit la mine şi mi-a povestit despre încercările ei de a-şi salva căsnicia. Vreau s-o ajut, dar, ca să reuşesc, trebuie să aflu ce gândiţi şi dumneavoastră.”

Fără nicio ezitare bărbatul a acceptat să ne vedem, deci iată-l acum în cabinetul meu. Aspectul lui exterior contrasta izbitor cu cel al lui Becky. Ea plânsese într-una, iar el era un stoic. Însă aveam impresia că plânsese şi el cu săptămâni sau poate cu luni în urmă, numai că plânsese mai mult în sinea lui. Povestea lui Brent mi-a confirmat bănuiala.

„Pur şi simplu, n-o mai iubesc, mi-a zis el. N-o mai iubesc de mult. Nu vreau s-o fac să sufere, dar nu mai suntem intimi. Relaţia noastră nu mai are niciun rost. Nu-mi mai face plăcere să fiu cu ea. Nu ştiu ce s-a întâmplat. Aş vrea ca lucrurile să stea altfel, dar nu mai simt nimic pentru ea.”

Brent gândea şi simţea la fel ca sute de mii de bărbaţi. Ideea că „n-o mai iubesc” le dă bărbaţilor libertatea de a căuta iubirea în altă parte. Acelaşi lucru e valabil şi pentru femei. Folosesc, şi ele, aceeaşi justificare.

L-am înţeles pe Brent, pentru că trecusem şi eu prin asta. Mii de soţi şi soţii au trecut prin asta – simţind un gol sufletesc şi dorindu-şi să procedeze cum e mai bine pentru toată lumea, fără să facă pe nimeni să sufere; însă dorinţa de satisfacere a propriilor nevoi afective îi împinge să caute dragostea în afara căsniciei. Din fericire, în primii ani de mariaj, eu am învăţat pe pielea mea care e diferenţa dintre „îndrăgostire” şi „nevoia afectivă” de a te simţi iubit. Majoritatea celor din societatea noastră n-au constatat încă această diferenţă. Filmele, serialele siropoase şi revistele romanţioase au amestecat aceste două tipuri de iubire, creând o confuzie şi mai mare. În realitate însă, ele sunt total distincte.

„Starea de îndrăgostire” – despre care am discutat în capitolul 3 – apare instinctual. Nu e premeditată. Se întâmplă, pur şi simplu, în contextul normal al relaţiei dintre bărbat şi femeie. Ea poate fi întreţinută, dar nu se naşte dintr-o alegere conştientă. Are durată scurtă (de obicei, sub doi ani) şi

pare să servească omenirii într-un mod similar strigătului de împerechere al gâştelor din Canada.

„Îndrăgostirea” ne satisface nevoia de iubire numai temporar. Ne dă sentimentul că cineva ţine la noi, ne admiră şi ne apreciază. Sentimentele noastre sunt amplificate de gândul că o altă persoană socoteşte că suntem „cel mai bun” şi se arată dispusă să dedice timp şi energie exclusiv relaţiei noastre. Pentru o scurtă perioadă de timp, indiferent de cât ar dura aceasta, nevoia noastră de iubire este satisfăcută. Avem rezervorul plin şi ne simţim în stare să cucerim întreaga lume. Nimic nu ni se mai pare imposibil! Pentru mulţi, acesta este primul moment în care au cu adevărat rezervorul plin, ceea ce-i face de-a dreptul euforici.

Satisfacerea nevoii de iubire a soţiei mele reprezintă o alegere pe care-o fac zilnic. În cazul în care cunosc limbajul ei primar de iubire şi mă hotărăsc să-i vorbesc, nevoile ei afective cele mai profunde sunt satisfăcute şi ea se simte iubită.

Cu timpul însă, revenim cu picioarele pe pământ, ne întoarcem în lumea reală. Dacă partenerul a învăţat să vorbească limbajul nostru primar de iubire, nevoia noastră de iubire va fi în continuare satisfăcută. Însă, dacă acesta nu vorbeşte limbajul respectiv, rezervorul se va goli uşor şi n-o să ne mai simţim iubiţi. În mod categoric, satisfacerea nevoilor afective ale celuilalt este o chestiune de alegere. Dacă învăţăm limbajul de iubire al partenerului şi-l folosim fără preget, el se va simţi iubit în continuare. Nici măcar n-o să simtă lipsa obsedantei „stări de îndrăgostire” după ce-şi revine din aceasta, pentru că rezervorul lui afectiv va fi la fel de plin ca înainte. Însă, dacă n-am învăţat limbajul lui primar de iubire sau dacă am ales să nu-l vorbim, când îşi va reveni din climaxul emoţional, partenerul va simţi nevoia firească de a-i fi satisfăcută dorinţa de afectivitate, numai că acest lucru va fi imposibil. După ce va trăi câţiva ani cu rezervorul gol, mai mult ca sigur că se va „îndrăgosti” de altcineva, iar ciclul se va repeta.

Satisfacerea nevoii de iubire a soţiei mele reprezintă o alegere pe care-o fac zilnic. În cazul în care cunosc limbajul ei primar de iubire şi mă hotărăsc să-l vorbesc, nevoile ei afective cele mai profunde sunt satisfăcute şi ea se simte iubită. Dacă şi ea procedează la fel, nevoile mele afective sunt satisfăcute şi amândoi avem rezervoarele pline. Fiind mulţumiţi afectiv, amândoi ne vom consuma energiile creative pentru realizarea unor proiecte

din afara căsniciei, continuând totuşi să avem o căsnicie fascinantă şi evoluând încontinuu.

Deşi preocupat de toate aceste gânduri, iată că mi-am reamintit de figura împietrită a lui Brent. M-am întrebat dacă l-aş putea ajuta. Presimţeam, în adâncul sufletului, că probabil „se îndrăgostise” deja de altcineva. Mă întrebam dacă e în faza de început sau în cea culminantă. Puţini bărbaţi care suferă pentru că au rezervorul afectiv gol renunţă la căsnicie înainte să găsească pe altcineva care să le satisfacă nevoia de afecţiune.

Brent a fost sincer şi mi-a dezvăluit că, de câteva luni, era îndrăgostit de altcineva. A sperat c-o să-i treacă şi c-o să se împace cu soţia lui. Numai că acasă lucrurile s-au înrăutăţit şi iubirea lui pentru cealaltă femeie a căpătat amploare. Nu se mai vedea trăind fără noua iubită.

Am înţeles dilema lui Brent. El chiar nu voia să-i facă pe copii şi pe soţie să sufere, dar simţea, totodată, că merită o viaţă mai bună. I-am prezentat statisticile referitoare la cea de-a doua căsătorie (60% sfârşesc printr-un divorţ). A fost surprins să audă asta, dar era sigur că nu se va întâmpla aşa şi în cazul lui. I-am prezentat şi cercetările referitoare la efectele divorţului asupra copiilor, dar era convins că va fi un tată bun în continuare şi că cei mici nu vor rămâne cu traume din cauza divorţului. Am discutat cu Brent despre subiectele prezentate în această carte şi i-am explicat care este diferenţa dintre a fi îndrăgostit şi nevoia acută de a te simţi iubit. I-am spus care sunt cele cinci limbaje ale iubirii şi i-am propus să mai dea o şansă căsniciei. Pe de altă parte însă, ştiam că maniera intelectuală şi logică în care-i vorbeam despre căsnicie, în general, comparativ cu experienţa lui afectivă, era asemenea unui pistol cu apă contra unei arme automate. Mi-a mulţumit pentru grija pe care i-o arătasem şi m-a rugat să fac tot posibilul s-o ajut pe Becky. Totodată, m-a asigurat că el nu vede nicio speranţă pentru căsnicia lor.

O lună mai târziu, am primit un telefon de la Brent. Mi-a spus că voia să vorbească din nou cu mine. De data asta, când a intrat la mine în cabinet, era clar tulburat. Nu mai era tipul calm şi rece de la prima întrevedere. Iubitei lui începuse să-i cam treacă amorul, constatând deja diverse lucruri care nu-i conveneau la Brent. Se înstrăinase, iar el era terminat. Cu lacrimi în ochi, mi-a spus cât de mult însemna respectiva pentru el şi cât de insuportabilă i se părea retragerea ei.

Înţelegător, l-am ascultat vreme de o oră, până ce Brent mi-a cerut, în sfârşit, un sfat. I-am spus că-i înţeleg suferinţa şi i-am dat de înţeles că era

normal să simtă aşa, respectiv să-l doară că nu se mai bucura de afecţiunea celei pe care o iubeşte. I-am spus, evident, şi că durerea n-o să-i treacă peste noapte, şi că toată experienţa aceea era inevitabilă. I-am amintit că „starea de îndrăgostire” este temporară, că, mai devreme sau mai târziu, tot revenim cu picioarele pe pământ, înapoi în realitate. Unii se trezesc înainte să se căsătorească, alţii după. Brent a admis că era mai bine că i se întâmplase atunci decât mai târziu.

După o vreme, i-am spus că momentul acela de criză putea fi un prilej oportun pentru a-şi lua soţia şi a merge împreună la consiliere matrimonială. I-am reamintit că iubirea adevărată şi de lungă durată este o alegere şi că poate renaşte, dacă soţul şi soţia învaţă să-şi exprime iubirea prin limbajul corect. Bărbatul a fost de acord că trebuia să consulte un consilier matrimonial, iar nouă luni mai târziu, Brent şi Becky au ieşit ca noi din cabinetul meu.

Trei ani mai târziu, când m-am întâlnit cu Brent, mi-a spus ce căsnicie minunată are şi mi-a mulţumit că l-am ajutat într-un moment crucial al existenţei sale. Mi-a zis că, de mai bine de doi ani, nu-l mai durea că se despărţise de cealaltă femeie. Mi-a zâmbit, continuând: „Rezervorul meu n-a fost nicicând mai plin şi Becky e cea mai împlinită femeie din lume!”

Din fericire, Brent a beneficiat de ceea ce eu numesc dezechilibrul „îndrăgostirii”. Adică doi oameni nu se îndrăgostesc aproape niciodată în aceeaşi zi şi mai mult ca sigur că nu le trece simultan. Nu trebuie să fii specialist în sociologie ca să descoperi acest adevăr. E suficient să asculţi muzica country. S-a nimerit ca iubitei lui Brent să-i treacă sentimentele la momentul oportun.

În cele nouă luni în care i-am consiliat pe Brent şi pe Becky, i-am ajutat să rezolve nenumărate conflicte pe care nu le putuseră depăşi până atunci. Însă cheia renaşterii căsniciei lor a fost descoperirea limbajului primar de iubire al fiecăruia şi alegerea de a-l vorbi amândoi cât mai des.

Când faci pentru celălalt un lucru care ţie nu-ţi stă deloc în fire, gestul tău constituie cea mai mare dovadă de iubire.

Să mă întorc la întrebarea pe care o puneam în capitolul 9: „Ce e de făcut când limbajul celuilalt constă în ceva ce ţie nu ţi se pare firesc?” În cadrul conferinţelor mele despre căsnicie, lumea îmi adresează deseori această întrebare şi răspunsul meu este: „Ei şi?”

Limbajul de iubire al soţiei mele constă în „servicii”. Unul dintre lucrurile pe care le fac foarte des din dragoste pentru ea e să dau cu aspiratorul. Credeţi că-mi face plăcere? Şi mama mă punea să dau cu aspiratorul. În timpul anilor de liceu, n-aveam voie să mă duc să bat mingea sâmbăta până ce nu terminam de dat cu aspiratorul prin toată casa. Pe atunci mi-am spus: „Când o să scap de aici, jur că n-am să mai dau niciodată cu aspiratorul. O să-mi iau o nevastă care să facă asta!”

Dar acum dau cu aspiratorul prin toată casa, şi încă destul de des. Există un singur motiv pentru care o fac. *Iubirea.* N-aş accepta s-o fac pentru bani, dar o fac din iubire. Când faci pentru celălalt un lucru care ţie nu-ţi stă deloc în fire, gestul tău constituie cea mai mare dovadă de iubire. Soţia mea ştie că, atunci când dau cu aspiratorul, o fac sută la sută din iubire pentru ea şi mă răsplăteşte pentru tot.

Cineva îmi spunea: „Dar, domnule Chapman, asta-i altceva! Ştiu că limbajul de iubire al soţiei mele e contactul fizic. Dar nu pot să mă obişnuiesc cu asta. Nu i-am văzut niciodată pe părinţii mei îmbrăţişându-se. Nu m-au strâns niciodată în braţe, domnule Chapman. Nu pot să mă obişnuiesc cu asta. Ce să fac?”

Ai două mâini? Le poţi împreuna? Acum imaginează-ţi că între ele se află soţia ta şi c-o strângi la piept. Pun pariu că, dacă ajungi să faci acest lucru de trei mii de ori, după aceea o să ţi se pară mult mai firesc s-o îmbrăţişezi. Oricum, nu trebuie să faci asta pentru că ţi se pare firesc, ci pentru că iubeşti, iar iubirea este orientată spre celălalt, nu spre tine. Mulţi dintre noi fac zilnic o mulţime de lucruri care nu li se par „fireşti”. Unii, de exemplu, se dau jos din pat dimineaţa, deşi le e greu să facă asta. Dar, până la urmă, tot o fac. De ce? Pentru că simt că merită. Şi, de obicei, până la sfârşitul zilei, se bucură că s-au ridicat din pat. Faptele preced sentimentele.

Acelaşi lucru se întâmplă şi în dragoste. Descoperim limbajul principal de iubire al partenerului şi alegem să-l vorbim, indiferent că ni se pare firesc sau nu. Nu trebuie să fim neapărat din cale-afară de entuziaşti. Pur şi simplu, trebuie să facem asta spre binele partenerului. Vrem să-i satisfacem nevoile afective şi, prin urmare, folosim limbajul lui de iubire. În acest fel, rezervorul celuilalt rămâne plin şi se prea poate ca partenerul să ne răspundă cu aceeaşi monedă. Atunci când ne vorbeşte pe limba noastră, rezervorul nostru afectiv începe să se umple.

Iubirea este o alegere. Fiecare partener este liber să-şi exprime încă de azi această alegere.

11
IUBIREA CONTEAZĂ ENORM!

Nevoia de iubire nu este unica noastră nevoie afectivă. Psihologii au constatat că printre nevoile fundamentale ale omului se află cea de securitate, de respect de sine şi de însemnătate. Iubirea le influenţează pe toate acestea.

Dacă mă simt iubit de către partener, mă relaxez, pentru că ştiu că iubitul meu n-o să-mi facă niciun rău. Mă simt în siguranţă în prezenţa lui. Pot înfrunta orice problemă profesională. Oricâţi duşmani aş avea, alături de partenerul meu mă simt întotdeauna în siguranţă.

Respectul de sine este alimentat de iubirea partenerului. La urma urmei, faptul că mă iubeşte înseamnă că merit să fiu iubit. S-ar putea ca părinţii mei să-mi fi transmis un mesaj negativ sau neclar în privinţa valorii mele, dar partenerul mă cunoaşte aşa cum sunt în realitate şi mă iubeşte. Dragostea lui mă ajută să am o părere bună despre mine.

Nevoia de însemnătate este forţa afectivă care ne ghidează comportamentul. Viaţa este mânată de dorinţa de reuşită. Vrem ca viaţa noastră să conteze pentru cineva. Avem propria părere despre ceea ce e important în viaţă şi ne străduim din greu să ne atingem scopurile. Atunci când suntem iubiţi de către partener, sentimentul de însemnătate se consolidează. Raţionăm astfel: *Dacă mă iubeşte cineva înseamnă că, într-adevăr, contez.*

Contez, întrucât mă aflu în sânul unei ordini prestabilite. Am capacitatea să gândesc în termeni abstracţi, să-mi comunic gândurile prin cuvinte şi să iau hotărâri. Cuvintele tipărite sau înregistrate îmi facilitează accesul la gândurile înaintaşilor mei. Pot învăţa din experienţa altora, chiar dacă aceştia au trăit în alte timpuri şi în alte culturi. Când se întâmplă să-mi moară vreo rudă sau vreun prieten, îmi dau seama că există ceva mai presus de lumea materială. Descopăr că, indiferent de cultură, oamenii cred în spiritualitate. Inima îmi spune că acest lucru este adevărat, chiar dacă mintea, obişnuită cu datele ştiinţifice, ridică întrebări critice.

Contez. Viaţa are o logică. Am un scop superior. Vreau să cred asta, dar nu pot să mă simt important până când nu-mi arată cineva că mă iubeşte. Atunci când partenerul face eforturi pentru mine şi-mi dedică timp şi

energie, mă socotesc important. Fără iubire, e posibil să caut toată viaţa să mă simt valoros, încrezător şi la loc sigur. Iubirea are un impact pozitiv asupra tuturor acestor nevoi. Când sunt iubit, îndrăznesc să-mi valorific întregul potenţial. Sunt mai sigur pe valoarea mea şi pot să-mi transform eforturile în ceva concret, în loc să mă preocup exclusiv de nevoile mele, care, astfel, devin obsesii. Adevărata dragoste este, întotdeauna, eliberatoare.

În contextul căsniciei, când nu ne simţim iubiţi, neînţelegerile din cuplu se agravează. Ajungem să ne socotim unul pe celălalt o ameninţare la adresa propriei fericiri. Ne luptăm să ne păstrăm respectul de sine şi însemnătatea, iar căsnicia, în loc să fie un paradis, devine un câmp de luptă.

Iubirea nu este un răspuns la toate, dar creează climatul de siguranţă în care putem căuta răspunsuri la lucrurile ce ne frământă. În acest climat de siguranţă al iubirii, partenerii pot să-şi regleze neînţelegerile fără să lanseze acuze unul la adresa celuilalt. Conflictele pot fi rezolvate. Doi oameni diferiţi pot învăţa să trăiască împreună în armonie. Descoperim cum să scoatem la iveală tot ce e mai bun în celălalt. Aceasta este, de fapt, răsplata iubirii.

Hotărârea de a-ţi iubi partenerul are un potenţial enorm. Învăţarea limbajului ei primar de iubire transformă acest potenţial în realitate. Iubirea face realmente „lumea să se învârtă”. Sau, cel puţin, aşa s-a întâmplat în cazul lui Norm şi al lui Jean.

Bătuseră un drum de trei ore ca să ajungă la mine la cabinet. Era clar că Norm nu venise de bunăvoie. Jean îi forţase mâna ameninţându-l că-l părăseşte (nu v-aş recomanda să procedaţi la fel, dar oamenii nu ştiu întotdeauna înainte de a ajunge la mine ce sfaturi le-aş da). Erau căsătoriţi de treizeci şi cinci de ani şi nu mai fuseseră niciodată la un consilier matrimonial.

Jean a deschis conversaţia. „Domnule Chapman, aş vrea să ştiţi două lucruri de la bun început. Mai întâi, nu avem probleme financiare. Tocmai am citit într-o revistă că banii sunt cea mai mare problemă a cuplurilor. Nu e şi cazul nostru. Amândoi am muncit mult de-a lungul anilor şi ne-am achitat casa şi maşina. Nu avem niciun fel de probleme financiare. În al doilea rând, vreau să ştiţi că nu ne certăm. Îi aud mereu pe prietenii noştri că au scandaluri acasă. Noi nu ne-am certat niciodată. Nici nu-mi amintesc de când n-am mai avut o neînţelegere. Am căzut de acord că cearta nu are niciun rost, aşa că nu ne certăm.”

În calitate de consilier, m-am bucurat că Jean lămurise totul din capul locului. Ştiam că va trece direct la subiect. Era clar că se gândise foarte bine cum să-şi înceapă discursul. Voia să se asigure că nu pierdem vremea cu amănunte nesemnificative. Voia să uzeze cât mai înţelept de ora pe care o avea la dispoziţie.

A continuat: „Problema e că eu simt că soţul meu nu mă mai iubeşte. Avem o viaţă monotonă. Dimineaţa, ne sculăm şi mergem la muncă. După-amiaza, el se ocupă de treburile lui şi eu, de ale mele. Cinăm, în general, împreună, dar nu vorbim mai deloc. El se uită la televizor în timpul mesei. După cină, se duce în pivniţă să meşterească nimicuri şi după aceea se pune la televizor şi moţăie, până vin eu şi-i spun că e timpul să meargă la culcare. Şi aşa trec zilele din timpul săptămânii. Sâmbătă dimineaţa joacă golf, după-amiaza grădinăreşte şi seara târziu luăm amândoi masa cu un alt cuplu. Cu ei vorbeşte, dar, imediat ce ne urcăm în maşină, nu mai scoate un cuvânt până acasă. Odată intraţi pe uşa casei, se aşază în faţa televizorului şi moţăie până vine ora de culcare. Duminică dimineaţa mergem la biserică. Şi asta în fiecare duminică, domnule Chapman, a subliniat ea.

Apoi, a zis ea, ieşim cu nişte prieteni, să mâncăm de prânz. După ce ajungem acasă, se pune în faţa televizorului şi moţăie toată după-amiaza. De obicei, seara mergem din nou la biserică, apoi ne întoarcem acasă, mâncăm floricele şi mergem la culcare. Ăsta e programul nostru din fiecare săptămână. Nu facem nimic mai mult! Suntem ca doi colegi de apartament. Nu mai e nimic între noi. Nu mai simt deloc că m-ar iubi. Nu mai există nici căldură, nici emoţie. Totul e steril. E mort. Nu cred că mai rezist mult timp aşa.”

Între timp, Jean începuse să plângă. I-am întins o batistă şi m-am uitat la Norm. Primul lui comentariu a fost: „N-o înţeleg!” După o scurtă pauză, a continuat: „Am făcut tot posibilul să-i arăt c-o iubesc, mai ales în ultimii doi-trei ani de când se tot lamentează. Totul a fost în zadar! Indiferent de ce făceam, ea a continuat să se plângă, spunând că nu se simte iubită. Eu chiar nu ştiu ce să mai fac!”

Era limpede că Norm era frustrat şi exasperat. L-am întrebat: „Şi cum aţi încercat să vă exprimaţi iubirea faţă de Jean?”

„Ei bine, mai întâi de orice, a zis el, ajungeam acasă de la muncă înaintea ei şi pregăteam cina. Ca să fiu sincer, cina era gata aproape întotdeauna, adică în patru seri din săptămână, înainte să ajungă ea acasă. În cea de-a cincea seară, mâncam în oraş. După cină, spălam vasele, asta cam în trei

seri la rând. În cealaltă scară aveam o întâlnire, dar în trei spălam vasele. Apoi dădeam cu aspiratorul, pentru că pe ea o doare spatele. Munceam şi-n grădină, pentru că ea e alergică la polen. Aaa, şi tot eu împătuream şi hainele după ce le scoteam din uscător.”

Şi a continuat enumerând diverse alte lucruri pe care le-a făcut pentru Jean. Când a terminat, m-am întrebat: *Dar oare femeia asta ce făcea?* Aproape că nu-i mai rămânea nimic de făcut.

Norm a continuat: „Tot ce-am făcut a fost ca să-i arăt c-o iubesc, dar ea continuă să spună ce v-a spus şi dumneavoastră adineaori, adică o chestie pe care mi-o impută de doi sau trei ani – că nu se simte iubită. Nu ştiu ce altceva să mai fac pentru ca…” Când m-am întors spre Jean, mi-a zis: „Domnule Chapman, toate bune şi frumoase, dar aş vrea să mai stea de vorbă şi cu mine. Nu vorbim niciodată! Sunt treizeci de ani de când nu vorbim! El nu face decât să spele vasele, să dea cu aspiratorul şi să tundă iarba. Veşnic face câte ceva! Vreau să stea cu mine pe canapea, să-mi acorde puţin timp, să mă privească, să-mi vorbească despre noi, despre viaţa noastră.”

Jean începuse iar să plângă. Îmi era absolut clar că limbajul ei primar de iubire era timpul petrecut în doi. Voia ca Norm să-i acorde atenţie. Nu voia să fie tratată ca un obiect. Oricâte lucruri utile ar fi făcut el pentru ea, n-o satisfăcea din punct de vedere afectiv. Tot discutând cu Norm, am descoperit că nici el nu se simţea iubit, numai că nu vorbea despre asta. Logica lui era: „Când eşti căsătorit de treizeci şi cinci de ani, nu te certi cu nevasta şi eşti cu plăţile la zi, ce altceva mai poţi să-ţi doreşti?” Aşa vedea el lucrurile. Dar când l-am întrebat: „Ce-ar trebui să facă soţia ideală? Cum s-ar comporta ea?”, m-a privit în ochi pentru prima dată şi m-a întrebat: „Chiar vreţi să ştiţi?”

„Da”, i-am răspuns.

S-a aşezat mai comod pe canapea, şi-a încrucişat braţele şi, zâmbind larg, mi-a zis: „Am visat deseori la asta. Soţia ideală ar trebui să vină mai devreme acasă după muncă şi să-mi pregătească cina. Eu aş lucra în grădină şi ea m-ar chema la masă. După cină, ar spăla vasele şi probabil c-aş ajuta-o şi eu în vreun fel, dar, oricum, ea şi-ar asuma răspunderea asta. Şi mi-ar coase nasturii de la cămaşă atunci când cad.”

Jean nu s-a mai putut abţine. S-a întors spre el şi i-a spus: „Nu-mi vine să cred! Mi-ai zis că-ţi place să găteşti!”

„Nu mă deranjează să gătesc, a răspuns Norm. Dar am fost întrebat ce-ar trebui să facă soţia ideală.”

Mi-am dat seama că limbajul lui de iubire consta, în mod clar, în servicii. De ce crezi că a făcut Norm atâtea lucruri pentru Jean? Pentru că acesta era limbajul lui de iubire. Aşa ştia el să-şi exprime dragostea: făcând diverse lucruri pentru celălalt. Problema era că „a face… lucruri” nu concorda cu limbajul de iubire al lui Jean. Din punct de vedere afectiv, ea nu preţuia serviciile la fel de mult ca el.

Când i-am deschis ochii lui Norm asupra acestui lucru, primul lucru pe care l-a spus a fost: „De ce nu mi-a zis nimeni asta acum treizeci de ani? Aş fi putut să stau cu ea pe canapea câte 15 minute în fiecare seară şi să vorbim, în loc să mă omor făcând atâtea treburi!”

S-a întors spre Jean şi i-a zis: „Pentru prima dată în viaţă înţeleg ce vrei să zici prin «nu vorbim unul cu altul». N-am priceput până acum. Aveam impresia că discutăm. Te întrebam mereu: «Ai dormit bine?» Am crezut că asta înseamnă să vorbim. Dar acum am priceput. Vrei să stăm pe canapea un sfert de oră în fiecare seară, să ne privim în ochi şi să discutăm. Acum am înţeles ce vrei şi de ce e atât de important pentru tine. Ăsta e limbajul tău afectiv şi o să încep să-l folosesc chiar din seara asta. Pentru tot restul vieţii mele, o să stau în fiecare seară câte 15 minute cu tine pe canapea. Îţi promit!”

Jean s-a întors spre Norm şi i-a zis: „Ce minunat ar fi! Iar eu ţi-aş pregăti cina, să ştii, că nu mă deranjează. Am mânca ceva mai spre seară, pentru că eu vin de la serviciu mai târziu decât tine, dar nu mă deranjează să pregătesc cina. Şi mi-ar plăcea să-ţi cos nasturii. Nu i-ai lăsat niciodată necusuţi, ca să ţi-i cos eu. Am să spăl numai eu vasele de-acum încolo, dacă asta te face să te simţi iubit.”

Jean şi Norm s-au dus acasă şi au trecut la a-şi exprima iubirea prin intermediul limbajelor corespunzătoare. În mai puţin de două luni, trăiau deja o a doua lună de miere. M-au sunat din Bahamas ca să-mi spună ce radical se schimbase atmosfera din căsnicia lor.

Poate să renască iubirea într-o căsnicie? Sigur că da! Dar pentru asta trebuie să înveţi limbajul primar de iubire al partenerului şi să alegi să-l foloseşti.

12
CUM SĂ-TI IUBEŞTI PARTENERUL, CÂND E NEDEMN DE IUBIREA TA

Era o frumoasă sâmbătă de septembrie. Mă plimbam cu soţia prin Grădinile Reynolds, bucurându-ne de plantele din jur, unele dintre ele fiind importate din diverse colţuri ale lumii. De grădină se ocupase mai întâi R.J. Reynolds, magnatul tutunului, pentru că era amplasată pe pământul lui. În prezent, grădina aparţine Universităţii Wake Forest. Numai ce trecusem de rondurile cu trandafiri, când am observat-o pe Ann, o femeie care venise la cabinetul meu cu două săptămâni mai înainte. Se îndrepta spre noi. Se uita în jos, la drumul pietruit, şi părea foarte îngândurată. Când am salutat-o, a tresărit, dar apoi ne-a privit şi a zâmbit. I-am făcut cunoştinţă cu Karolyn şi am schimbat câteva vorbe de complezenţă. Apoi mi-a adresat, din senin, una dintre cele mai profunde întrebări pe care le-am auzit vreodată: „Domnule Chapman, credeţi că e posibil să iubeşti un om pe care-l urăşti?”

Mi-am dat seama că această întrebare izvora dintr-o suferinţă profundă, deci merita un răspuns bine gândit. Ştiam că aveam să mă mai întâlnesc cu ea şi în săptămânile care urmau, ca să-i dau alte sfaturi legate de căsnicie, aşa că i-am zis: „Întrebarea dumneavoastră e una dintre cele mai subtile pe care mi-a fost dat să le aud. Ce-ar fi să discutăm în detaliu despre asta săptămâna viitoare?” A fost de acord, aşa că ne-am despărţit, iar eu şi Karolyn ne-am continuat plimbarea. Dar întrebarea Annei nu-mi dădea pace. Ceva mai târziu, în drum spre casă, am discutat cu Karolyn despre problema respectivă. Ne-am amintit de zilele de început ale căsniciei noastre; încercasem deseori şi sentimente de ură unul faţă de celălalt. Vorbele grele pe care ni le-am aruncat reciproc au dat naştere la multă suferinţă şi, ulterior, la mânie. Mânia reprimată se transformă în ură. Ce ne făcuse pe mine şi pe Karolyn să ne schimbăm în bine? Eram amândoi conştienţi că putem alege să iubim. Ne-am dat seama că, dacă aveam să ne tratăm în acelaşi fel, adică să ne facem reproşuri, ne vom distruge căsnicia. Din fericire, după vreun an, am învăţat să discutăm despre neînţelegerile noastre fără să ne mai reproşăm nimic, am învăţat să luăm hotărâri fără să ne distrugem relaţia, să facem sugestii constructive fără să fim categorici şi, în cele din urmă, să ne exprimăm fiecare iubirea prin limbajul celuilalt.

(Multe dintre aceste informaţii sunt consemnate într-o carte precedentă de-a mea, *Toward a Growing Marriage*, apărută la Moody Press.) Alegerea noastră de a ne iubi s-a concretizat tocmai în toiul unor sentimente negative pe care le nutream reciproc. Când fiecare a început să vorbească limbajul primar de iubire al celuilalt, sentimentele negative, de mânie şi de ură, s-au făcut nevăzute.

Situaţia noastră era însă diferită de cea a Annei. Karolyn şi cu mine eram dispuşi să învăţăm şi să evoluăm. Ştiam sigur că soţul Annei nu era dispus să facă la fel. Cu o săptămână în urmă, Ann îmi spusese că-l implorase s-o însoţească la cabinetul meu. Că se rugase de el să citească o carte sau să asculte o casetă despre căsnicie. Dar el respinsese toate eforturile ei de a face cel mai mic pas spre împăcare. Conform spuselor ei, reacţia lui tipică era: „Da' eu n-am niciun fel de problemă! Tu eşti aia cu probleme!" Bărbatul credea că el avea dreptate şi că ea greşea – asta spunând tot! Dragostea ei pierise de-a lungul anilor în care partenerul îi făcuse într-una reproşuri. După 10 ani de căsătorie, energia ei afectivă fusese secătuită, iar părerea bună despre sine, distrusă aproape complet. Oare mai exista vreo speranţă pentru căsnicia Annei? Putea ea iubi un soţ demn de ură? Avea să-i răspundă el vreodată cu iubire?

Ştiam că Ann era foarte credincioasă şi că mergea des la biserică. Am dedus că unica ei speranţă cu privire la căsnicie era ca aceasta să supravieţuiască prin credinţă. A doua zi, gândindu-mă la Ann, m-am apucat să citesc *Sfânta Evanghelie după Luca*. Am admirat întotdeauna scrierile evanghelistului Luca, medic şi, în general, atent la detalii – un om care, pentru vremea lui, adică secolul I, a dat o relatare ordonată privind învăţăturile şi stilul de viaţă ale lui Iisus din Nazaret. În ceea ce mulţi consideră a fi cea mai importantă dintre predicile lui Iisus am citit următoarele rânduri, pe care le numesc provocarea absolută a iubirii:

Dar Eu vă spun vouă care Mă ascultaţi: iubiţi pe vrăjmaşii voştri, faceţi bine celor ce vă urăsc, binecuvântaţi pe cei ce vă blestemă, rugaţi-vă pentru cei ce se poartă rău cu voi. […] Ce voiţi să vă facă vouă oamenii faceţi-le şi voi la fel. Dacă iubiţi pe cei ce vă iubesc, ce răsplată vi se cuvine? Şi păcătoşii iubesc pe cei ce-i iubesc pe ei.[11]

Mi s-a părut că aceasta era calea pe care trebuia s-o urmeze Ann, aşa cum reiese ea din vorbele profunde ale evanghelistului. Dar oare putea? Oare

poate cineva? E posibil să-ţi iubeşti partenerul devenit duşman? E posibil să-l iubeşti pe cel care te-a înjurat, s-a purtat rău cu tine şi ţi-a arătat că te dispreţuieşte şi că te urăşte? Şi chiar dacă Ann ar fi reuşit, oare ar fi fost răsplătită? Oare soţul ei avea să se schimbe vreodată, exprimându-şi iubirea şi grija faţă de ea? Tot citind străvechea predică, am remarcat şi alte spuse ale lui Iisus: „Daţi şi vi se va da; ba încă, vi se va turna în sân o măsură bună, îndesată, clătinată, care se va vărsa pe deasupra. Căci cu ce măsura veţi măsura, cu aceea vi se va măsura.”[12]

Oare acest principiu vechi de a-l iubi pe cel care nu merită dragoste putea funcţiona şi într-o căsnicie ca a Annei? Am hotărât să fac un experiment. Am pornit de la ipoteza că, dacă Ann ar fi învăţat limbajul de iubire al soţului ei şi l-ar fi vorbit un timp, astfel încât acestuia să-i fie satisfăcută nevoia de iubire, în cele din urmă el ar reacţiona şi ar începe să-şi exprime iubirea faţă de ea. Mă întrebam însă: *Oare va funcţiona?*

După o săptămână, m-am întâlnit din nou cu Ann şi am recapitulat grozăviile din căsnicia ei. După ce mi-a povestit tot ce era de povestit, a repetat întrebarea pe care mi-o pusese în Grădinile Reynolda. De data aceasta, era vorba mai degrabă de o constatare: „Domnule Chapman, pur şi simplu, nu ştiu dacă l-aş mai putea iubi vreodată după câte mi-a făcut.”

„Aţi discutat despre situaţia dumneavoastră cu vreo prietenă?” am întrebat.

„Cu două dintre cele mai bune prietene ale mele, mi-a zis ea, şi puţin şi cu alţii.”

„Şi care a fost reacţia lor?”

„Mi-au zis să-mi văd de drum. Toţi mi-au spus să-l las, să plec, că el nu se va schimba niciodată şi că nu fac decât să-mi prelungesc suferinţa. Dar, domnule Chapman, pur şi simplu, nu sunt în stare s-o fac. Poate c-ar trebui, dar nu cred că asta e cea mai bună soluţie.”

„Eu cred că sunteţi prinsă între convingerile dumneavoastră religioase şi morale, care vă spun că e greşit să renunţaţi la căsnicie, şi suferinţa afectivă, care vă şopteşte că singura posibilitate de supravieţuire este să vă vedeţi de drum”, i-am spus.

„Întocmai, domnule Chapman. Exact asta simt. Nu ştiu ce să mă fac…”

Când rezervorul afectiv e mai mult gol decât plin, nu mai nutrim sentimente de iubire faţă de partener, ci simţim doar un gol sufletesc şi multă suferinţă.

„Vă înţeleg perfect dilema, am continuat eu. Vă aflaţi într-o situaţie foarte dificilă. Îmi pare rău că nu vă pot da un răspuns simplu. Din păcate, n-am cum. Alternativele pe care le-aţi menţionat, să renunţaţi sau să continuaţi, vă vor aduce multă suferinţă. Înainte să luaţi vreo hotărâre, am însă o idee. Nu ştiu sigur dacă va avea efect, dar aş vrea s-o luaţi în calcul. Din ceea ce mi-aţi spus, am constatat că puneţi mare preţ pe credinţa în Dumnezeu şi că respectaţi învăţăturile Domnului.”

Ann a dat afirmativ din cap. Am continuat: „Vreau să vă citesc câteva dintre spusele lui Iisus, care, după părerea mea, se aplică în cazul căsniciei dumneavoastră.” Am citit rar şi apăsat:

«Dar Eu vă spun vouă care Mă ascultaţi: iubiţi pe vrăjmaşii voştri, faceţi bine celor ce vă urăsc, binecuvântaţi pe cei ce vă blestemă, rugaţi-vă pentru cei ce se poartă rău cu voi. […] *Ce voiţi să vă facă vouă oamenii faceţi-le şi voi la fel. Dacă iubiţi pe cei ce vă iubesc, ce răsplată vi se cuvine? Şi păcătoşii iubesc pe cei ce-i iubesc pe ei.»*

„Nu vi se pare că e şi cazul soţului dumneavoastră? Nu v-a tratat mai mult ca pe un duşman decât ca pe un prieten?” am întrebat.

A dat din cap că da.

„V-a înjurat?” am întrebat.

„De multe ori.”

„S-a purtat rău cu dumneavoastră?”

„Deseori.”

„Şi v-a spus că vă urăşte?”

„Dacă sunteţi dispusă, aş vrea să facem o încercare. Aş vrea să vedem ce se întâmplă dacă aplicăm acest principiu în căsnicia dumneavoastră. Să vă explic ce vreau să zic cu asta.”

I-am vorbit Annei despre ideea de *rezervor afectiv.* I-am explicat că, atunci când e mai mult gol decât plin, ca în cazul ei, nu mai nutrim sentimente de iubire faţă de partener, ci simţim doar un gol sufletesc şi multă suferinţă. Cum nevoia de iubire este foarte puternică, absenţa dragostei produce, probabil, cea mai mare suferinţa afectivă posibilă. I-am explicat Annei că, dacă am învăţa şi am vorbi limbajul primar de iubire al celuilalt, respectiva nevoie afectivă ar putea fi satisfăcută şi acest lucru ar duce la renaşterea sentimentelor pozitive.

„Vi se pare logic?” am întrebat.

„Domnule Chapman, pur şi simplu, simt că mi-aţi descris viaţa. Nicicând n-am văzut-o cu ochi mai limpezi. Ne iubeam înainte să ne fi căsătorit, dar, curând după aceea, am revenit cu picioarele pe pământ şi n-am ştiut să vorbim limbajul celuilalt de iubire. Rezervorul meu e gol de ani de zile şi sunt convinsă că şi al lui. Domnule Chapman, dacă aş fi cunoscut acest fapt mai de mult, poate că nu s-ar fi întâmplat nimic din toate acestea.”

„Nu putem da timpul înapoi, i-am zis. Putem doar să încercăm să schimbăm viitorul. V-aş propune să faceţi această încercare vreme de şase luni.”

„Sunt în stare să încerc orice”, a răspuns Ann.

Mi-a plăcut spiritul ei cu adevărat optimist, dar nu eram foarte sigur că înţelesese cât de complicată avea să fie încercarea ei.

„Să începem prin a enunţa obiectivele, am spus. Dacă în şase luni ar putea să vi se împlinească dorinţa cea mai arzătoare, care ar fi aceasta?”

Ann a rămas fără grai preţ de câteva clipe. Apoi, după ce a chibzuit puţin, mi-a spus: „Aş vrea să-l văd pe Glenn iubindu-mă iar şi petrecând mai mult timp cu mine. Aş vrea să facem mai multe lucruri împreună… mi-ar plăcea să călătorim. Aş vrea să simt că-l interesează lumea mea. Aş vrea să vorbim când ieşim în oraş să mâncăm. Aş vrea să mă asculte, să-mi arate că preţuieşte ideile mele. Aş vrea să călătorim împreună şi să ne distrăm. Şi aş vrea să ştiu că preţuieşte căsnicia noastră mai mult decât orice pe lume.”

Ann a făcut o pauză, iar apoi a continuat: „În ceea ce mă priveşte, aş vrea să am din nou aceleaşi sentimente însufleţitoare şi calde faţă de el. Aş vrea să-l pot respecta iar şi să fiu mândră de el, pentru că acum nu mai sunt deloc aşa.”

Cât a vorbit Ann, mi-am luat notiţe. Când a terminat, am citit cu glas tare ce zisese. „Pare a fi un obiectiv destul de greu de atins. Sigur vă doriţi asta?” am întrebat.

„Domnule Chapman, chiar dacă pare un obiectiv de neatins, a răspuns Ann, îmi doresc asta foarte tare.”

„Atunci să facem o înţelegere, i-am zis. Acesta va fi obiectivul nostru. Peste şase luni aş vrea ca tu şi Glenn să evoluaţi spre această relaţie de iubire.

Dacă-mi permiteţi, v-aş mai da un sfat. Scopul experienţei noastre este să dovedim dacă această ipoteză este sau nu corectă. Să presupunem că, timp de şase luni, veţi reuşi să vorbiţi consecvent limbajul de iubire al lui Glenn

şi că, pe parcurs, nevoia lui de iubire începe să fie satisfăcută; să zicem că, pe măsură ce i se umple rezervorul, începe să-şi exprime, şi el, dragostea faţă de dumneavoastră. Ipoteza mea se bazează pe ideea că cea mai profundă nevoie umană e aceea de iubire. Odată împlinită aceasta, simţim nevoia să reacţionăm pozitiv faţă de persoana care ne-o satisface."

Am continuat: „Vă daţi seama că această ipoteză pune tot greul pe umerii dumneavoastră. Nu Glenn încearcă să salveze căsnicia, ci dumneavoastră. Această ipoteză susţine că, dacă reuşiţi să vă canalizaţi energia în direcţia bună, se prea poate ca în cele din urmă Glenn să vă răspundă la fel."

I-am citit şi cealaltă parte a predicii din *Evanghelia după Luca:* «Daţi şi vi se va da; ba încă, vi se va turna în sân o măsură bună, îndesată, clătinată, care se va vărsa pe deasupra. Căci cu ce măsura veţi măsura, cu aceea vi se va măsura.»

„Aşa cum înţeleg eu acest pasaj, Iisus enunţă un principiu, nefăcând deloc referire la o modalitate de manipulare a oamenilor. Generic vorbind, dacă suntem buni şi iubitori cu ceilalţi, aceştia au, şi ei, tendinţa să fie buni şi iubitori cu noi. Asta nu înseamnă că putem face pe cineva mai bun pentru că suntem buni cu el. Noi suntem agenţi independenţi. Astfel, putem stârni sau respinge iubirea ori putem chiar s-o scuipăm în faţă. Nu există nicio garanţie că Glenn va reacţiona la gesturile dumneavoastră de iubire. Însă există şi o oarecare posibilitate să facă asta." (Un consilier nu poate niciodată să prezică exact comportamentul unui individ. Bazându-se pe cercetări şi pe studii asupra personalităţii, el poate doar să presupună cum o reacţioneze individul într-o situaţie dată.)

După ce ne-am înţeles asupra ipotezei respective, i-am spus Annei: „Acum haideţi să discutăm despre limbajul dumneavoastră şi al lui Glenn. Din ceea ce mi-aţi povestit, cred că limbajul dumneavoastră primar de iubire este timpul petrecut în doi. Am dreptate?"

„Probabil că da, domnule Chapman. La început, când petreceam mai mult timp împreună şi Glenn mă asculta, discutam ore întregi şi făceam tot felul de lucruri. Mă simţeam cu adevărat iubită. Îmi doresc mai mult ca orice să se întoarcă perioada aceea a căsniciei noastre. Când petreceam mult timp în doi, ne simţeam ambii iubiţi, dar acum, când el îşi ocupă mereu timpul cu cine ştie ce lucru şi n-are vreme să discutăm ori să facem ceva împreună, am impresia că afacerile sau celelalte lucruri sunt mai importante decât relaţia noastră."

„Şi care credeţi că e limbajul de iubire al lui Glenn?" am întrebat.

„Cred că e contactul fizic şi, în special, sexul. Ştiu că, atunci când mă simţeam cu adevărat iubită şi eram amândoi mai activi din punct de vedere sexual, el se purta altfel. Cred că acesta e limbajul lui primar de iubire, domnule Chapman.”

„Se plânge vreodată de felul în care-i vorbiţi?”

„Zice că-l cicălesc toată ziua. Şi mai zice că nu-l susţin şi că-l contrazic mereu.”

„Atunci să presupunem, i-am zis eu, că limbajul lui primar de iubire constă în contactul fizic, iar cel secundar, în declaraţii. Mă gândesc că, dacă se plânge de faptul că-l contraziceţi, probabil că i-ar prinde foarte bine să-i ziceţi din când în când câte-o vorbă bună.

V-aş sugera un plan de testare a ipotezelor. Ce-ar fi să vă duceţi acasă şi să-i spuneţi lui Glenn: «M-am gândit la noi şi am hotărât ca de azi să fiu o soţie mai bună. Deci, dacă ai vreo sugestie, să ştii că sunt dispusă s-o aud. Poţi să mi-o spui chiar acum sau poţi să te gândeşti şi să mi-o comunici mai târziu, dar vreau realmente să încerc să fiu o soţie mai bună.» Indiferent dacă răspunsul lui e pozitiv sau negativ, luaţi-l ca pe o simplă informaţie. Această declaraţie iniţială îl va anunţa că se întâmplă ceva diferit cu relaţia voastră.

Apoi, pornind de la presupunerea că limbajul lui primar de iubire constă în contactul fizic şi cel secundar, în declaraţii, concentraţi-vă asupra acestora două timp de o lună.

Dacă Glenn vine cu vreo sugestie despre cum aţi putea fi o soţie mai bună, înregistraţi informaţia şi introduceţi-o în planul dumneavoastră. Vedeţi care sunt lucrurile bune din viaţa lui Glenn şi lăudaţi-l pentru ele. Până una, alta, să nu vă mai plângeţi de nimic! Dacă aveţi o nemulţumire particulară, notaţi-o în agendă şi spuneţi-o soţului abia după o lună.

Preluaţi iniţiativa în planurile fizic şi sexual. Surprindeţi-l fiţi chiar puţin agresivă, nereacţionând numai la avansurile lui. Încercaţi să întreţineţi raporturi intime cel puţin o dată pe săptămână, asta în primele două săptămâni, şi de două ori, în următoarele două săptămâni.” Ann mi-a spus că ea şi Glenn nu mai făcuseră dragoste decât o dată sau de două ori în ultimele şase luni. M-am gândit că acest plan va ataca, probabil, chiar în miezul lucrurilor, şi asta destul de rapid.

Ipocrit eşti numai atunci când susţii că ai sentimente pe care nu le ai… Dar când faci un gest de iubire gândit a fi în avantajul celuilalt sau spre

a-i face o plăcere, avem de-a face cu o simplă alegere.

„O, domnule Chapman, o să-mi fie foarte greu, mi-a spus Ann. Pe vremea când mă ignora, mi-era greu până şi să reacţionez la avansurile lui sexuale. Când facem dragoste, am impresia că doar se foloseşte de mine, nu neapărat că m-ar iubi. În restul timpului, se comportă de parcă nici n-aş exista, după care are pretenţia să mă bag lângă el în pat, ca să se folosească de trupul meu. Urăsc treaba asta! Şi bănuiesc că de-asta nici n-am făcut dragoste prea des în ultimii ani.”

„Reacţia dumneavoastră este firească şi normală, am asigurat-o eu pe Ann. Pentru majoritatea nevestelor, dorinţa de a întreţine raporturi sexuale cu bărbaţii lor creşte pe măsură ce se simt mai iubite de aceştia. Când se simt iubite, femeile-şi doresc să facă dragoste cu soţii lor. Dacă nu se simt iubite, au, probabil, sentimentul că sunt folosite în context sexual. De aceea, e extrem de greu să iubeşti pe cineva care nu te iubeşte. E împotriva naturii. Ca să reuşiţi, va trebui, probabil, să vă bizuiţi mult pe credinţa în Dumnezeu. N-ar fi rău să recitiţi predica lui Iisus privind iubirea faţă de duşmani şi faţă de cei care ne urăsc sau ne folosesc. Apoi vă recomand să vă rugaţi la Dumnezeu, să vă ajute să aplicaţi învăţăturile lui Iisus.”

Ann urmarea cu mare atenţie tot ceea ce-i spuneam. Dădea uşor din cap şi mă cerceta din priviri, aşa că mi-am dat seama că avea o mulţime de întrebări.

„Dar, domnule Chapman, oare nu este o ipocrizie să faci dragoste cu cineva faţă de care nutreşti sentimente atât de urâte?”

„Ei bine, cred că a venit momentul să delimităm puţin lucrurile: una e iubirea ca sentiment şi alta e iubirea ca act, i-am spus eu. Ipocrit eşti numai atunci când susţii că ai sentimente pe care nu le ai… Dar când faci un gest de iubire gândit a fi în avantajul celuilalt sau spre a-i face o plăcere, avem de-a face cu o simplă alegere. Asta nu înseamnă că susţii că actul respectiv îşi are sursa într-o profundă legătură afectivă. Pur şi simplu, alegi să faci ceva spre binele celuilalt. Cred că asta a vrut să spună şi Iisus.

Categoric că nu putem fi afectuoşi cu cei care ne urăsc. Ar fi anormal. Dar putem face gesturi afectuoase pentru ei. E o simplă chestiune de alegere. Pur şi simplu, sperăm ca respectivele gesturi să aibă un efect pozitiv asupra reacţiei, a comportamentului şi a felului în care suntem trataţi apoi de ei. Măcar am ales să facem ceva bun pentru ei.”

Se părea că răspunsul meu o mulţumise pe Ann, cel puţin pe moment. Simţeam că aveam să reluăm discuţia. Totodată, îmi dădeam seama că, dacă avea să se înhame la acel experiment, Ann avea s-o facă din credinţă în Dumnezeu.

„După prima lună, i-am spus, vreau să-l întrebaţi pe Glenn cum socoteşte că vă descurcaţi. Puneţi-i o întrebare firească. De exemplu: «Glenn, mai ţii minte că acum câteva săptămâni ţi-am spus că am să încerc să fiu o soţie mai bună. Voiam să te întreb cum crezi că mă descurc.»

Indiferent de răspunsul lui Glenn, luaţi-l ca pe o simplă informaţie. S-ar putea să fie sarcastic, înţepat sau ostil sau poate chiar pozitiv. Indiferent de reacţia lui, n-o comentaţi, luaţi-o ca atare şi asiguraţi-l că, oricum, aţi vorbit serios şi că vreţi realmente să fiţi o soţie mai bună; spuneţi-i că, dacă mai are şi alte sugestii, sunteţi dispusă să le auziţi. Faceţi aceste lucruri lunar; vreme de şase luni, întrebaţi-l constant ce părere are. Prima lui reacţie pozitivă va fi atunci când va spune: «Ştii, atunci când mi-ai spus că vei încerca să fii o soţie mai bună, am râs în sinea mea, dar trebuie să admit că acum lucrurile stau cu totul altfel.» Atunci veţi şti că eforturile dumneavoastră au ajuns până la el, din punct de vedere afectiv. Reacţia lui pozitivă poate să apară după prima lună, dar, la fel de bine, şi după a doua sau a treia. La o săptămână după ce va avea prima reacţie pozitivă, vreau să-l rugaţi pe Glenn să vă o favoare, un lucru care să corespundă limbajului dumneavoastră primar de iubire. De exemplu, i-aţi putea spune într-o seară: «Ştii ce-aş vrea să fac, Glenn? Mai ţii minte cum jucam noi Scrabble? Aş vrea să facem asta joi seara. Copiii se duc la Mary. Ce zici?» Rugămintea dumneavoastră trebuie să fie ţintită, nu vagă. Nu-i spuneţi: «Ştii, aş vrea să petrecem mai mult timp împreună.» E prea vag! Plus că, dacă o să vă îndeplinească această doleanţă, n-aveţi cum să-i măsuraţi efortul. Pe de altă parte, dacă rugămintea dumneavoastră e ţintită, Glenn o să înţeleagă exact ce vreţi de la el şi atunci când o să vă facă pe plac înseamnă că a ales să facă ceva în avantajul dumneavoastră.

Adresaţi-i câte o rugăminte precisă în fiecare lună. Dacă vă face pe plac, foarte bine, dacă nu, tot foarte bine. Dar când o va face, e clar că reacţionează la nevoile dumneavoastră. Astfel, îl obişnuiţi şi cu limbajul dumneavoastră de iubire, pentru că rugămintea corespunde acestuia. Dacă alege să vă arate pe limbajul corespunzător că vă iubeşte, sentimentele frumoase faţă de el vor ieşi la suprafaţă. Rezervorul dumneavoastră afectiv va începe să se umple şi, cu timpul, căsnicia va renaşte.”

„Domnule Chapman, aş fi în stare să fac orice, pentru una ca asta”, a spus Ann.

Poate că şi căsnicia ta are nevoie de un miracol. Ce-ar fi să faci acelaşi experiment ca Ann?

„Ei bine, i-am răspuns, o să vă fie foarte greu, dar cred că merită. Mă interesează foarte mult să aflu dacă funcţionează experimentul şi dacă ipotezele noastre sunt bune. Aş vrea să ne întâlnim constant în această perioadă, eventual din două în două săptămâni, şi să faceţi o listă cu toate declaraţiile pe care i le-aţi adresat săptămânal lui Glenn. De asemenea, aş vrea să-mi aduceţi şi lista cu nemulţumirile, pe care, aşa cum am stabilit, o să le treceţi în agendă, fără să i le mai spuneţi lui Glenn. Poate că voi putea să vă ajut să transformaţi aceste nemulţumiri în rugăminţi, care să-l facă pe Glenn să-şi dea seama de frustrările dumneavoastră. În cele din urmă, vreau să învăţaţi să-i comunicaţi în mod constructiv propriile frustrări şi motivele de enervare. În plus, aş vrea ca atât dumneavoastră, cât şi Glenn să vă obişnuiţi să depăşiţi supărările şi conflictele. Pe parcursul acestui experiment de şase luni, vreau să vă notaţi totul fără să-i spuneţi lui Glenn.”

Ann a plecat, iar eu am socotit că i-am răspuns la întrebarea iniţială: „Poţi să iubeşti un om pe care-l urăşti?”

În următoarele şase luni, Ann a constatat o schimbare radicală a reacţiei lui Glenn faţă de ea şi a felului în care se comporta. În prima lună, a fost batjocoritor şi a tratat-o cu superficialitate, dar după cea de-a doua lună, reacţia lui faţă de eforturile ei a devenit pozitivă. În ultimele patru luni, a reacţionat bine la aproape toate rugăminţile ei, iar sentimentele Annei au început să se schimbe simţitor. N-am avut niciodată ocazia să-l primesc pe Glenn în cabinetul meu, dar i-am trimis nişte casete de-ale mele, pe care le-a ascultat şi le-a comentat împreună cu Ann. Glenn a încurajat-o să vină în continuare la mine, iar Ann m-a vizitat încă trei luni după experimentul respectiv. Soţul ei le mai spune chiar şi acum prietenilor că sfaturile mele au fost de-a dreptul miraculoase. Însă eu ştiu că, în realitate, numai iubirea este miraculoasă.

Poate că şi căsnicia ta are nevoie de un miracol. Ce-ar fi să faci acelaşi experiment ca Ann? Spune-i partenerului că te-ai gândit la căsnicia voastră şi că ai hotărât să-i satisfaci nevoile mai bine. Roagă-l să-ţi sugereze soluţii ca să ameliorezi situaţia. Sugestiile lui reprezintă cheia către limbajul său de

iubire. Dacă partenerul nu-ţi propune nicio soluţie, încearcă să-i ghiceşti limbajul pornind de la lucrurile de care se plânge de ani de zile. Apoi, vreme de şase luni, concentrează-te asupra acestui limbaj al iubirii. La sfârşitul fiecărei luni, cere-i partenerului să-ţi spună cum te descurci şi întreabă-l dacă mai are vreo sugestie.

Ori de câte ori partenerul îţi dă de înţeles că a constatat o ameliorare a relaţiei voastre, aşteaptă o săptămână, iar apoi exprimă-ţi o dorinţă precisă. Cere-i un lucru pe care-ţi doreşti cu adevărat să-l facă pentru tine. Dacă te ascultă, e clar că reacţionează la nevoile tale. Altfel, dacă nu-ţi onorează dorinţa respectivă, arată-i în continuare că-l iubeşti. Poate că luna viitoare va reacţiona pozitiv. Dacă partenerul începe să vorbească limbajul tău de iubire, răspunzându-ţi la rugăminţi, sentimentele tale frumoase faţă de el vor reveni şi, cu timpul, căsnicia poate să renască. Nu-ţi pot oferi nicio garanţie în acest sens, însă pot să te asigur că mulţi oameni pe care i-am sfătuit să aplice acest sistem au cunoscut miracolul iubirii.

13
COPIII ŞI LIMBAJELE IUBIRII

Au şi copiii limbaje ale iubirii? Mulţi oameni care asistă la conferinţele mele îmi pun această întrebare. Răspunsul meu este, fără doar şi poate, „da”. Copiii îşi formează limbajul iubirii încă de mici. De aceea, e bine să alimentezi cultivarea tuturor celor cinci limbaje. Cu toate acestea, dacă vei observa atent comportamentul lor, vei descoperi destul de repede spre care limbaj de iubire tind.

Bobby are şase ani. Când tatăl lui vine acasă de la serviciu, Bobby îi sare în braţe, se caţără şi se joacă cu părul lui. Ce-i spune, de fapt, Bobby tatălui său? „Vreau să fiu mângâiat!” El îşi alintă tatăl pentru că vrea să fie mângâiat. Limbajul primar de iubire al lui Bobby constă în contactul fizic.

Patrick este vecin cu Bobby. Are cinci ani şi jumătate şi cei doi sunt tovarăşi de joacă. Cu toate acestea, Patrick îşi întâmpină altfel tatăl când vine acasă. Copilul îi spune cu entuziasm: „Tati, ia vino, că vreau să-ţi arăt ceva. Vino-ncoa!” Tatăl îi răspunde: „Stai puţin, Patrick, să răsfoiesc puţin ziarul.”

Patrick pleacă pentru o clipă de lângă el, dar se întoarce numaidecât. „Tati, vino-ncoace, că vreau să-ţi arăt ceva. Vreau să-ţi arăt ceva acum, tati!” Iar tatăl îi răspunde: „Stai puţin, Patrick, lasă-mă să termin de citit!”

Mama îl strigă pe Patrick, dar el nu se repede afară din încăpere. Ea îi spune că tati e obosit şi-l roagă să-l lase câteva minute, şi citească ziarul. Patrick ripostează: „Mami, dar vreau să-i arăt ce-am făcut!”

„Ştiu, spune mama, dar lasă-l pe tati puţin să citească.”

După un minut, Patrick se reîntoarce la tatăl lui şi, fără o vorbă, îi sare în braţe, râzând. Tatăl îl întreabă:

„Ce e, Patrick?”

Copilul îi spune: „Tati, vreau să vii până-n camera mea! Vreau să-ţi arăt ce-am făcut.”

Ce-i cere, de fapt, Patrick tatălui său? Timp. Copilul tânjeşte după atenţia părintelui şi nu va înceta până când n-o va obţine, chiar dacă va trebui să facă o scenă pentru asta. Când copilul îţi face deseori cadouri, ambalându-le şi dându-ţi-le cu ochii plini de entuziasm, probabil că limbajul lui primar de iubire constă în daruri. Copilul îţi dă cadouri pentru că-şi doreşte să

primească şi el. Dacă observi că fiul sau fiica ta îşi ajută mereu frăţiorul sau surioara, mai mult ca sigur că limbajul lui/ei primar de iubire constă în servicii. În cazul în care cel mic îţi spune deseori că arăţi bine, că eşti un părinte minunat sau că ai făcut o treabă grozavă, acesta este un indiciu clar că limbaj lui primar de iubire constă în declaraţii.

Toate aceste reacţii ale copilului izvorăsc din subconştientul lui. Adică cel mic nu gândeşte în mod conştient: *O să le fac un dar părinţilor mei, ca să-mi facă şi ei unul; dacă-i mângâi, mă vor mângâia.* Comportamentul lui e motivat de nevoia de iubire. S-ar putea ca, de-a lungul timpului, copilul să fi constatat că, atunci când face sau spune anumite lucruri, părinţii îi dau o anumită replică. Prin urmare, el face sau spune lucruri care-i determină pe părinţi să-i satisfacă nevoia de iubire. Dacă totul merge bine şi nevoile lui afective sunt împlinite, copilul devine un adult responsabil. În schimb, dacă nevoile lui afective nu sunt împlinite, copilul poate întrece limitele acceptabile, exprimându-şi mânia faţă de părinţii care nu i-au satisfăcut nevoile şi căutând iubirea în locuri nepotrivite.

Doctorul Ross Campbell, psihiatrul care m-a învăţat cum e cu rezervorul afectiv, spune că, de-a lungul experienţei lui îndelungate de tratare a adolescenţilor care întreţin relaţii sexuale în mod necalculat, nu i s-a întâmplat să întâlnească vreunul ale cărui nevoi afective să fi fost satisfăcute de către părinţi. El consideră că majoritatea problemelor sexuale ale adolescenţilor îşi au originea în rezervorul lor afectiv gol.

Cum se face că, pe măsură ce creşte copilul, cuvintele de laudă se transformă în reproşuri?

Ţi s-a întâmplat să constaţi acest lucru la nivelul comunităţii? Un adolescent fuge de acasă. Părinţii se dau de ceasul morţii, spunând: „Cum a putut să ne facă una ca asta, după câte sacrificii am făcut pentru el?” Dar adolescentul e deja departe, la sute de kilometri distanţă de casă, aflându-se, poate, în cabinetul unui specialist căruia îi spune: „Părinţii mei nu mă iubesc, nu m-au iubit niciodată, l-au iubit numai pe fratele meu. Pe mine nu m-au iubit.” E posibil ca părinţii să-l fi iubit totuşi pe adolescentul respectiv? În majoritatea cazurilor, da. Şi-atunci, care-i problema? Foarte probabil că părinţii n-au ştiut să-şi comunice iubirea în limbajul pe care-l înţelege copilul.

Probabil că i-au cumpărat echipament de baseball şi bicicletă, ca să-i arate că-l iubesc, în condiţiile în care copilul plângea, rugându-se: „Vrea cineva să bată mingea cu mine? Nu merge nimeni cu mine la plimbare cu bicicleta?” Diferenţa dintre a-i cumpăra copilului tot felul de lucruri şi a te juca cu el este diferenţa dintre un rezervor afectiv gol şi unul plin. Oricât de sinceră ar fi iubirea părinţilor pentru copii (şi în majoritatea cazurilor, este), sinceritatea nu este de-ajuns. Trebuie să învăţăm să vorbim limbajul primar de iubire al copilului nostru, dacă vrem să-i satisfacem nevoia de dragoste.

Să analizăm cele cinci limbaje ale iubirii în cazul copiilor.

Declaraţiile

Părinţii îi îmbărbătează pe copii mai ales când sunt foarte mici. Chiar înainte ca aceştia să înţeleagă sensul comunicării verbale, părinţii le spun: „Ce năsuc frumos ai! Ce ochişori frumoşi! Ce creţ eşti!” ş.a.m.d. Când copilul începe să meargă de-a buşilea, este elogiat pentru fiecare mişcare în parte şi i se fac declaraţii. Când începe să meargă şi se ridică în două picioare ţinându-se de canapea, ne aşezăm la o oarecare distanţa de el şi-i spunem: „Hai, vino-ncoace! Aşa. Hai, fă un pas. Bravo! Mergeee!” Copilul face o jumătate de pas şi cade – şi ce-i spunem? În niciun caz nu-i spunem: „Tâmpitule, nu vezi că nu eşti în stare să mergi!” Ci mai degrabă: „Bravo, aşa, haide!” Şi el se ridică şi mai încearcă o dată.

Şi atunci, cum se face că, pe măsură ce creşte copilul, cuvintele de laudă se transformă în reproşuri? Când cel mic are vreo şapte ani, intrăm în cameră şi-i spunem să-şi strângă jucăriile. Pe jos sunt împrăştiate vreo douăsprezece jucării. După cinci minute, când revenim în camera lui, şapte jucării sunt în cutie, iar noi ce-i spunem copilului? „Ţi-am zis să-ţi strângi jucăriile! Dacă nu faci ordine, să ştii că…” Dar cum rămâne cu cele şapte pe care le-a strâns? De ce nu-i spunem: „Bravo, Johnny, ai strâns şapte jucării! Foarte bine!” Probabil că, dacă am face aşa, celelalte cinci ar ajunge, şi ele, numaidecât în cutie. Pe măsură ce creşte copilul, avem tendinţa să-l certăm pentru neîmplinirile lui, şi nu să-l lăudăm pentru reuşite.

Vorbele noastre pline de reproş şi vădind nemulţumire stârnesc groază în sufletul copilului al cărui limbaj de iubire constă în declaraţii. În mintea a sute de adulţi de treizeci şi cinci de ani încă mai răsună cuvintele rostite de părinţii lor acum 20 de ani: „Uită-te la tine ce gras eşti! N-o să iasă nicio

fată cu tine!” „Nu eşti făcut pentru carte. Mai bine te-ai lăsa de şcoală!” „Cum ai putut să fii atât de tâmpit?” „Eşti un iresponsabil, n-o să faci nimic în viaţă.” Atunci când limbajul primar de iubire este încălcat atât de flagrant, copiii ajunşi adulţi se chinuiesc să-şi consolideze respectul de sine şi se simt neiubiţi toată viaţa.

Timpul în doi

Timpul petrecut cu fiul/fiica se traduce, totodată, şi prin atenţia acordată lui/ei. Pentru copilul mic, acest lucru înseamnă să stai jos, pe covor, alături de el şi să-i arunci o minge. Tot vorbim despre jucatul cu maşinuţele sau cu păpuşile, despre castelele făcute în nisip, despre a pătrunde în lumea celor mici şi a face ceva împreună cu ei. Chiar dacă tu, ca părinte, eşti deja adult şi te preocupă calculatoarele, nu uita un lucru: copilul are lumea lui, o lume a copilăriei. Trebuie să te coborî la nivelul celui mic, dacă vrei să ajungă, mai târziu, un adult responsabil.

Pe măsură ce copilul creşte şi are noi preocupări, trebuie să participi la ele, dacă doreşti să-i satisfaci nevoile afective. Dacă-i place baschetul, trebuie să-ţi placă şi ţie. Joacă baschet cu el! Du-l la meciuri de baschet! Dacă-i place pianul, ai putea să iei lecţii de pian sau măcar să-l asculţi cu toată atenţia când exersează. Când îi acorzi copilului toată atenţia de care eşti în stare, îi arăţi că-ţi pasă de el, că-l preţuieşti, că-ţi place să fii cu el. În general, adulţii, atunci când se gândesc la copilărie, îşi amintesc mai degrabă de ceea ce făceau împreună cu părinţii decât de ceea ce le spuneau aceştia. La un moment dat, un om în toată firea mi-a zis următorul lucru: „Îmi amintesc că tatăl meu nu lipsea niciodată de la meciurile şcolare. Ştiam că-l interesează ce fac.” Pentru omul respectiv, timpul petrecut în doi e o modalitate extrem de importantă de comunicare a iubirii. În cazul în care copilul tău are acest limbaj al iubirii, e posibil să trebuiască să-i acorzi timp chiar şi în perioada adolescenţei. Dacă nu-i acorzi timpul necesar în prima parte a vieţii, el va căuta la ceilalţi adolescenţi atenţia de care nu se bucură acasă şi se va izola de părinţi, iar aceştia vor încerca cu disperare să petreacă mai mult timp cu el.

Darurile

Mulţi părinţi şi bunici abuzează de limbajul darurilor. De fapt, dacă intri într-un magazin de jucării şi analizezi comportamentul părinţilor, ajungi să

te întrebi dacă nu cumva socotesc că acesta este singurul limbaj al iubirii. Dacă părinţii au bani, sunt tentaţi să le cumpere multe lucruri copiilor. Unii părinţi cred că aceasta este cea mai bună cale de a-şi exprima iubirea. Încearcă să facă pentru copiii lor ceea ce n-au reuşit părinţii lor să facă pentru ei. Le cumpără lucruri la care au râvnit în copilărie. Dar în cazul în care limbajul primar de iubire al copilului tău nu este acesta, darurile nu au o valoare afectivă prea mare pentru el. Părintele are intenţii bune, dar nu-i satisface copilului nevoile afective oferindu-i daruri.

În cazul în care copilul abandonează repede lucrurile pe care i le dai, dacă-ţi spune rareori „mulţumesc” ori dacă n-are grijă de cadouri şi nu le preţuieşte, atunci mai mult ca sigur că limbajul lui primar de iubire nu priveşte darurile. Dacă, pe de altă parte, copilul este recunoscător pentru cele primite, arată darurile şi altora, spunându-le că se bucură că i le-ai luat, le îngrijeşte, le pune la vedere ori se joacă cu ele pentru o perioadă mai lungă, atunci probabil că acesta este limbajul lui primar de iubire.

Ce se întâmplă dacă ai un copil pentru care darurile sunt esenţiale, iar tu nu-ţi poţi permite să i le asiguri? Nu uita, nu contează calitatea sau preţul darului. Ci gestul. Poţi confecţiona manual nenumărate lucruri; uneori, copilul ţine mai mult la acestea decât la cele costisitoare. De fapt, de multe ori, copiii mici se bucură mai degrabă de cutia în care se află o jucărie decât de jucărie în sine. De asemenea, dacă găseşti vreo jucărie stricată, nu uita că aceasta poate fi reparată. Această îndeletnicire se poate transforma într-un proiect ce urmează a fi realizat atât de părinte, cât şi de copil. Nu e nevoie să ai o grămadă de bani ca să le iei cadouri copiilor.

Serviciile

Când copiii sunt mici, părinţii le fac permanent diverse servicii. Altfel, copilul ar muri. Spălatul, hrănitul şi îmbrăcatul presupun multă muncă în primii ani de viaţă ai copilului. Apoi vin gătitul, spălatul şi călcatul rufelor. După aceea, pregătirea gustării, însoţirea copilului la şcoală şi ajutorul dat la teme. Aceste lucruri sunt socotite fireşti de mulţi copii. Dar pentru alţii, ele reprezintă o formă de comunicare a iubirii.

Fiţi atenţi la comportamentul copiilor! Vedeţi cum îşi exprimă ei iubirea faţă de ceilalţi. Acest fapt indică limbajul lor de iubire.

În cazul în care copilul îşi exprimă deseori recunoştinţa pentru diverse servicii banale pe care i le faci, acesta este un indiciu că serviciile reprezintă au o încărcătură afectivă în ochii lui. Serviciile pe care i le faci îi arată limpede că-l iubeşti. Când îţi ajuţi copilul la teme, n-o faci doar ca să-l ajuţi să ia o notă mare la şcoală. Gestul tău se traduce prin „părintele meu mă iubeşte”. Când îi repari bicicleta, n-o faci doar ca să-l ajuţi să meargă iar cu ea. Copilul pleacă la plimbare mulţumit. În cazul în care acesta se oferă mereu să te ajute, mai mult ca sigur că aşa înţelege el să-şi exprime iubirea şi că limbajul lui primar de iubire este reprezentat de servicii.

Contactul fizic

Contactul fizic este o modalitate foarte eficientă de a-ţi exprima dragostea faţă de copil. Cercetările au arătat că sugarii care sunt ţinuţi în braţe se dezvoltă adesea mai bine din punct de vedere afectiv decât ceilalţi copii. În mod firesc, mulţi părinţi şi oamenii, în general, iau copilul în braţe, îl leagănă, îl sărută, îl strâng la piept şi-i vorbesc pe limba lui. Cu mult înainte de a înţelege sensul cuvântului „iubire”, copilul tratat astfel se simte iubit. Îmbrăţişările, săruturile, mângâierile, ţinutul de mânuţă, toate acestea sunt modalităţi de exprimare a iubirii faţă de copil. În adolescenţă, lucrurile se schimbă. S-ar putea ca adolescentului să nu-i placă un asemenea comportament, cu atât mai puţin în prezenţa celor de aceeaşi vârstă cu el, dar asta nu înseamnă că nu vrea să fie alintat, mai ales dacă acesta este limbajul lui primar de iubire.

În cazul în care copilul dumneavoastră adolescent vă surprinde în mod regulat prinzându-vă de mână pe la spate ori dacă vă împinge uşor, vă înşfacă în joacă de gleznă când mergeţi prin cameră sau vă ciupeşte uşor, asta înseamnă că pune mare preţ pe contactul fizic.

Fiţi atenţi la comportamentul copiilor! Vedeţi cum îşi exprimă iubirea faţă de ceilalţi. Asta vă ajută să depistaţi limbajul lor de iubire. Luaţi aminte la rugăminţile pe care vi le adresează. De cele mai multe ori, doleanţele celor mici corespund limbajului lor de iubire. Vedeţi ce apreciază cel mai mult. Aceste lucruri trimit, la fel, spre limbajul lor de iubire.

Limbajul de iubire al fiicei mele este timpul în doi. Aşa se face că, pe măsură ce a crescut, am ajuns să facem plimbări tot mai dese. În timpul anilor de liceu, când învăţa la Salem Academy, una dintre cele mai vechi şcoli pentru fete din ţară, aveam obiceiul să ne plimbăm prin bizarele

împrejurimi din Old Salem. Cei din Moravia au refăcut satul, vechi de peste două sute de ani. Bătând străzile pietruite, încercam plăcerea unei simple hoinăreli. Cutreierând prin vechiul cimitir, aveam revelaţia vieţii şi a morţii. Pe atunci, ne plimbam cam de trei ori pe săptămână, după-amiaza, şi, în timp ce străbăteam locurile acelea austere, vorbeam despre vrute şi nevrute. Acum, fiica mea e medic, dar când vine acasă, îmi spune aproape întotdeauna: „Nu vrei să ne plimbăm, tată?” Niciodată nu i-am refuzat invitaţia!

Fiul meu n-ar ieşi cu mine la plimbare nici în ruptul capului. El spune: „Ce atâtea plimbări?! O prostie! Să hoinăreşti aşa, fără ţintă! Dacă te duci undeva, mergi cu maşina!”

Timpul petrecut în doi nu este limbajul lui primar de iubire. Ca părinţi, încercăm deseori să-i inducem copilului acelaşi limbaj de iubire ca al nostru. Mergem la conferinţe speciale pentru părinţi sau citim cărţi pe această temă, ne însuşim idei minunate, ajungem acasă şi încercăm să le aplicăm cu fiecare copil în parte. Problema este că ei sunt diferiţi şi ceea ce se traduce prin iubire pentru unul nu înseamnă acelaşi lucru pentru altul. Să-ţi forţezi copilul să se plimbe cu tine, ca să petreci mai mult timp cu el, nu reprezintă deloc o modalitate prin care să-ţi exprimi iubirea pentru el. Trebuie să învăţăm să ne adresăm copiilor prin intermediul limbajului lor, dacă vrem să-i facem se simtă iubiţi.

Eu cred că majoritatea părinţilor îşi iubesc în mod sincer copiii. Cred, de asemenea, că există mii de părinţi care nu reuşesc să-şi exprime afecţiunea într-un limbaj adecvat şi că mii de copii au rezervorul afectiv gol. În opinia mea, majoritatea copiilor şi, mai ales, a adolescenţilor cu probleme au rezervoarele afective goale.

Nu e niciodată prea târziu să-ţi exprimi iubirea! Dacă ai copii mai mari şi ţi-ai dat seama că ţi-ai exprimat iubirea într-un limbaj nepotrivit, îţi recomand să le spui: „Ştii, am citit o carte despre cum trebuie să-ţi exprimi iubirea. Mi-am dat seama că de-a lungul anilor nu mi-am exprimat dragostea în cel mai bun fel. Am încercat să-ţi demonstrez iubirea mea prin _____, dar acum îmi dau seama că, probabil, n-am ajuns la sufletul tău şi că limbajul tău de iubire este cu totul altul. Mi se pare că ar fi vorba de _____. Ştii, eu te iubesc cu adevărat şi sper ca în viitor să reuşesc să-ţi arăt mai bine că te preţuiesc.” Poate că n-ar strica să le vorbeşti copiilor despre cele cinci limbaje ale iubirii. E posibil să nu te simţi iubit de copiii tăi deja mari. Dacă au crescut destul de mult, cât să înţeleagă ideea de limbaj al

iubirii, o asemenea discuţie le-ar putea deschide ochii. S-ar putea să te uluiască dispoziţia lor de a-şi exprima sentimentele în limbajul tău de iubire. În acest caz, vei constata cu surprindere că sentimentele şi reacţiile tale faţă de ei se vor schimba. Când membrii aceleiaşi familii încep să-şi vorbească unul altuia în limbajul de iubire adecvat, climatul afectiv din casă se intensifică simţitor.

14
UN PUNCT DE VEDERE PERSONAL

În capitolul 2 l-am avertizat pe cititor că „înţelegerea celor cinci limbaje ale iubirii şi învăţarea limbajului primar de iubire al partenerului pot afecta decisiv comportamentul acestuia”. Şi acum te întreb: „Ce părere ai?” După ce ai citit aceste pagini şi ai pătruns în vieţile mai multor cupluri, ai vizitat sate şi oraşe mari, ai stat alături de mine în cabinet şi ai discutat cu diverşi oameni la masă, în restaurant, crezi că e posibil ca toate conceptele menţionate până acum să le ajute să modifici radical climatul afectiv din căsnicia ta? Ce s-ar întâmpla dacă ai descoperi care este limbajul de iubire al partenerului şi ai hotărî să-l vorbeşti?

Nimeni nu poate răspunde la această întrebare până ce nu încearcă. Ştiu că multe cupluri care au auzit despre aceste limbaje la conferinţele mele despre căsnicie susţin că alegerea de a-şi exprima iubirea prin limbajul partenerului a produs o schimbare majoră în sânul căsniciilor lor. Când nevoia de iubire a partenerilor este satisfăcută, se creează un climat în care cuplul se poate dezvolta pentru tot restul vieţii într-o manieră mult mai productivă.

Fiecare intră în căsnicie cu o personalitate diferită şi cu un trecut propriu. Aducem un bagaj afectiv în relaţia noastră maritală. Avem diverse speranţe şi diverse modalităţi de a aborda lucrurile, precum şi diferite opinii în legătură cu aspectele importante ale vieţii. Într-o căsnicie sănătoasă, această varietate de perspective trebuie analizată. Nu e neapărată nevoie să ne înţelegem în absolut toate privinţele, dar trebuie să găsim o cale de a rezolva toate neînţelegerile, astfel încât acestea să nu aibă repercusiuni mai târziu. Dacă au rezervoarele afective goale, partenerii au tendinţa să se certe şi să se izoleze, unii dintre ei acţionând chiar violent, fie verbal, fie fizic, pe fondul unor asemenea scandaluri. Dar atunci când rezervorul afectiv este plin, climatul din cuplu este prietenos şi bazat pe înţelegere, iar noi suntem dispuşi să acceptăm diferenţele şi să negociem problemele. Sunt convins că niciun alt aspect al căsniciei nu afectează cuplul mai mult ca satisfacerea nevoii de iubire.

Disponibilitatea de a iubi, mai ales când partenerul nu te iubeşte, li se poate părea unora imposibilă. Pentru a fi capabili de o asemenea iubire,

trebuie să apelăm la resursele noastre spirituale. Cu câţiva ani în urmă, când am avut probleme în căsnicie, am redescoperit nevoia de fi aproape de Dumnezeu. Ca antropolog, am fost învăţat să examinez datele. Am hotărât să descopăr rădăcinile credinţei creştine. Examinând datele istorice de la naşterea lui Cristos, dar şi viaţa, moartea şi învierea Lui, am ajuns la concluzia că moartea Lui este o expresie a iubirii, iar învierea, dovada profundă a puterii Sale. Am devenit un „credincios" autentic. Mi-am dedicat viaţa Lui şi am descoperit că El furnizează energia spirituală interioară necesară iubirii, chiar şi atunci când acest sentiment nu este împărtăşit. Te-aş încuraja să iniţiezi o anchetă proprie plecând de la vorbele pe care le-a spus Iisus când a murit, rugându-se pentru cei care L-au ucis: „Tată, Tată, iartă-i, căci nu ştiu ce fac." Aceasta este expresia absolută a iubirii.

Rata crescută a divorţurilor dovedeşte că mii de cupluri trăiesc cu un rezervor afectiv gol. Numărul crescând de adolescenţi care fug de acasă şi se ceartă cu legea indică faptul că mulţi părinţi, care probabil că au încercat, la modul sincer, să-şi exprime iubirea faţă de propriii copii, au adoptat un limbaj nepotrivit. Cred că ideile expuse în cartea de faţă ar putea avea un impact semnificativ asupra căsniciilor şi a familiilor noastre.

N-am scris această carte ca pe un tratat universitar care să ajungă în bibliotecile universitare, deşi sper că profesorii de sociologie şi de psihologie vor găsi util acest curs despre căsnicie şi familie. N-am scris această carte pentru cei care aprofundează ideea de căsnicie, ci pentru aceia care au o viaţă de familie, care au trecut prin euforica stare de îndrăgostire, care s-au căsătorit cu gândul de a se face unul pe altul foarte fericiţi, dar care, odată reveniţi cu picioarele pe pământ, descoperă că sunt pe cale să piardă cu totul acest vis. Trăiesc cu speranţa că mii de cupluri aflate în această situaţie îşi vor redescoperi visul şi, totodată, vor găsi calea spre transformarea lui în realitate.

Visez la ziua în care potenţialul cuplurilor căsătorite va creşte simţitor, spre binele omenirii, când soţii şi soţiile îşi vor putea trăi viaţa cu rezervoarele afective pline, astfel încât să-şi poată valorifica întregul potenţial, ca indivizi şi cupluri. Visez la ziua în care copiii vor putea să crească în cămine pline de iubire şi într-un mediu sigur, astfel încât energia lor să se canalizeze înspre învăţătură şi spre servirea celorlalţi. Visez la ziua în care copiii să nu mai fie angajaţi într-o veşnică încercare de a găsi iubirea

pe care n-au primit-o acasă. Îmi doresc ca acest mic volum să reaprindă flacăra iubirii în căsnicia voastră, în căsniciile a mii de alte cupluri.

Dacă ar fi posibil, aş înmâna personal această carte fiecărui cuplu din lume şi i-aş spune: „E pentru voi! Sper să vă schimbe viaţa! Iar dacă va fi aşa, daţi-o mai departe!” Însă, cum nu pot face asta, aş fi încântat dacă le-ai da tu un exemplar celor din familia la, fraţilor şi surorilor, copiilor tăi căsătoriţi, precum şi angajaţilor tăi ori prietenilor de la club sau de la biserică etc. Cine ştie, poate că împreună vom reuşi să transformăm visul meu în realitate.

Ghid de studiu pentru partener şi pentru discuţii de grup

de JAMES S. BELL, Jr.

INTRODUCERE

După ce citeşti şi reflectezi asupra primelor capitole din această carte, încurajează-ţi partenerul să facă la fel. După aceea sunteţi pregătiţi să faceţi următoarele exerciţii împreună. Toate ideile importante şi întrebările din paginile viitoare sunt direcţionate atât către soţ, cât şi către soţie. Odată citită cartea de faţă şi efectuate aceste exerciţii, sper că veţi descoperi amândoi care sunt limbajele voastre primare de iubire, precum şi dialectele şi limbajele secundare importante. E de la sine înţeles că limbajele şi capitolele nu se vor aplica în mod egal ambelor părţi. Prin urmare, seturile de întrebări sunt organizate, şi ele, pe capitole.

Din diverse motive, mai ales dacă eşti în situaţia în care încerci să-ţi salvezi căsnicia, e posibil ca partenerul să refuze propunerea ta de a citi primele capitole ale cărţii sau de a parcurge ghidul de studiu. În acest caz, tu, care ai citit deja cartea, poţi continua şi cu exerciţiile, întrucât vei fi pe deplin avantajat de pe urma lor. De asemenea, dacă acţionezi în funcţie de aceste întrebări, poţi să-ţi determini partenerul să aibă o reacţie pozitivă şi fără să citească primele capitole sau ghidul de studiu.

Pentru secţiunile de întrebări privind fiecare capitol în parte, a fost adăugată o întrebare mai generală, menită să sprijine discuţiile de grup. Aceasta are în vedere o imagine de ansamblu, care trece dincolo de preocupările fiecărui cuplu. Trebuie ales un conducător de grup care să aibă o oarecare experienţă în domeniu. Pot fi folosite diverse materiale ajutătoare pentru a stimula discuţia.

Observaţi că întrebările privind capitolele 10 şi 11 au fost combinate.

> Ţin să vă mai spun doar că, în cazul în care întrebările următoare nu-şi găsesc răspuns sau nu sunt respectate, nu trebuie să vă simţiţi nicidecum vinovat. Luaţi-le ca pe nişte simple sugestii. Scopul lor e să vă ajute să puneţi în practică tot ce-aţi învăţat citind cartea şi, în plus, nu uitaţi că au o aplicabilitate diferită în funcţie de cuplu. Încercarea de a fi mai eficient în exprimarea sentimentelor de iubire trebuie să ţină cont şi de unicitatea partenerului. Identificarea şi folosirea limbajului de iubire al partenerului merită orice efort.

1
CE SE ÎNTÂMPLĂ CU IUBIREA DUPĂ CĂSĂTORIE

Idei importante

Pentru că iubim şi suntem iubiţi în mod diferit, menţinerea vie a iubirii în căsnicie presupune o muncă grea. Dacă nu identificăm metodele prin intermediul cărora receptează partenerul iubirea noastră, căsnicia se poate duce de râpă chiar înainte să apucăm să ne dăm seama de asta. Trebuie să ne identificăm unul altuia limbajul specific de iubire.

1. Reanalizează-ţi copilăria. Ai fost destul de iubit de părinţi? Cum şi-au exprimat iubirea faţă de tine? Gândindu-te, acum, la viaţa ta de adult, ce impact a avut comportamentul lor asupra felului în care-ţi exprimi iubirea faţă de partener?

……

2. Fă o listă cu neajunsurile şi cu reuşitele părinţilor în încercarea de a-ţi transmite afecţiunea lor şi de a te încuraja. Ce asemănări există cu felul în care îţi exprimi tu afecţiunea faţă de partener? În ce fel, neconştientizat, reflectă eşecurile tale pe cele ale părinţilor? Dar reuşitele?

……..

3. În cazul în care nu ţi-ai schimbat modul de exprimare a iubirii, e posibil ca partenerul să reacţioneze din ce în ce mai negativ. Analizează-ţi relaţia din ultimul an, încercând să identifici una dintre următoarele tipuri de probleme: (1) lipsa de reacţie a partenerului faţă de gesturile tale de iubire; (2) frustrarea celuilalt faţă de lipsa ta de afecţiune, ca urmare a faptului că fie ai ignorat, fie n-ai acceptat anumite lucruri. Care este adevărata natură a problemei?

……

4. Privind retrospectiv, ce cărţi, casete şi/sau articole importante te-au influenţat în strădania de a ameliora climatul afectiv din cuplu? Încearcă să-ţi aminteşti când şi cum ai aplicat ideile preluate din materialele respective. Când ai reuşit şi când ai dat greş şi de ce? Oare au fost consecvente cu limbajul de iubire al partenerului?

……

5. Gândeşte-te la un moment în care ţi-ai exprimat iubirea într-un anumit fel, însă fără ca celălalt s-o recepteze potrivit aşteptărilor. Poate că nu e vorba de un refuz la mijloc, ci doar de o simplă neidentificare a sentimentelor exprimate. Oare de ce intenţiile bune, sinceritatea şi chiar „gândurile la unison” nu sunt întotdeauna de ajuns?

……

Idei pentru discuţii de grup

Discutaţi despre natura comunicării, în general, şi despre modalităţile în care se iscă neînţelegerile cauzate de complexitatea limbajului şi a diverselor sale dialecte. Cum contribuie mediul, sexul, scara de valori etc. la exacerbarea disensiunilor?

…….

2
CUM SĂ MENŢIN PLIN REZERVORUL AFECTIV

Idei importante

Dragostea influenţează major comportamentul uman. Dincolo de acest lucru, cuvântul „iubire” cunoaşte diverse interpretări şi utilizări. Relaţia în sine pe care o presupune mariajul urmăreşte cultivarea iubirii şi a intimităţii în cuplu. Căsnicia poate fi locul ideal pentru umplerea „rezervorului afectiv”.

1. Enumeră trei zicale bine-cunoscute, de genul „iubirea face lumea să se învârtă”, care să exprime statutul efervescent al iubirii. Notează înţelesul fiecăreia în parte şi implicaţiile pe care le poate avea în căsnicie.

…….

2. De regulă, când cineva suferă, îi găsim diverse justificări, sau, altfel spus, scuze pe care să ne sprijinim relaţia pe mai departe. Gândeşte-te la relaţia unor oameni apropiaţi ţie, care validează situaţia de faţă, şi vei înţelege cum se face că gestionarea defectuoasă a sentimentelor de iubire duce la apariţia unor probleme mari.

……

3. Gândeşte-te la copiii tăi sau la ai apropiaţilor. Aminteşte-ţi de un incident având la bază un comportament inadecvat şi ivit, eventual, într-o perioadă în care copilul se poate să fi fost lipsit de afecţiunea părinţilor. În ce fel l-ar fi ajutat pe copilul respectiv să-i fie umplut „rezervorul afectiv”?

…….

4. Însingurarea împiedică înflorirea iubirii în căsnicie. Încearcă să-ţi aduci aminte de o perioadă în care, aflându-te departe de partener, v-aţi distanţat. Apoi, reflectează la o distanţare afectivă pe fondul unor neînţelegeri. Ce consecinţe au avut cele două situaţii asupra voastră şi cum aţi îndreptat situaţia?

……..

5. Un rezervor afectiv gol poate fi comparat cu o maşină ce nu are ulei de motor. Fii inventiv şi găseşte alte două comparaţii inteligente care să ilustreze acest lucru. Cum scot ele în evidenţă importanţa faptului de a fi iubit şi de a iubi?

……

Idei pentru discuţii de grup

Dezbateţi despre locul pe care îl ocupă iubirea în diverse sisteme filosofice şi teologice şi despre modul în care contribuie ea la starea de bine a civilizaţiilor trecute şi actuale. Cum poate fi descris acest lucru şi cum poate fi aplicat?

……..

3
ÎNDRĂGOSTIREA

Gânduri importante

Oricât de palpitant ni s-ar părea să fim îndrăgostiţi, această stare este de scurtă durată şi, în mare parte, caracterizată prin egoism. Iubirea care sprijină cu adevărat starea de bine a partenerului se bazează pe raţiune, voinţă şi disciplină. Cealaltă, individualistă, nu presupune decât posibilitatea de a fi transformată şi completată.

1. Întocmeşte o listă pe două coloane, referitoare la „starea de îndrăgostire”. În prima coloană specifică sentimentele, convingerile, speranţele etc. care au dat roade mai târziu, punând bazele iubirii asumate. Apoi consemnează-le pe cele naive, nerealiste şi chiar dăunătoare, care nu au contribuit în mod special la construirea unei relaţii mature.

……..

2. Încearcă să rememorezi momentul în care, căsătorit fiind, ai constatat că sentimentele euforice au început să se estompeze şi ai descoperit primele defecte ale partenerului. Enumeră o parte dintre obstacolele iniţiale, precum şi lucrurile care au sprijinit evoluţia relaţiei.

……..

3. Identifică momentele romantice care s-au făcut simţite ulterior în căsnicie, ducând la instalarea primelor sentimente trainice. Cum au ajutat aceste sentimente la consolidarea relaţiei?

……

4. Cu toţii ne dorim să rămânem în faza de apogeu a perioadei de dinainte de căsătorie, dar până la urmă ajungem să ne mulţumim cu o relaţie plată. Înainte să ajungi în acest punct, fii sincer în legătură cu „calitatea” iubirii pe care-o oferi. Regăseşti în dragostea ta vreunul dintre cele trei aspecte pe care doctorul Peck le identifică drept iluzii ale îndrăgostitului: (1) nu este un act de voinţă; (2) disciplinare slabă şi efort inconştient; (3) lipsă de interes real referitor la faptul de a-ţi mulţumi partenerul?

…….

5. Citează trei lucruri petrecute în ultima lună care l-au avut în centru pe partener şi prin care ai putea ilustra calităţile „adevăratei” iubiri: (1) afecţiune, însă nu obsesie; (2) efort şi disciplină reale; (3) mai degrabă un fundament raţional decât unul instinctual; (4) interes faţă de progresul partenerului.

……

Idei pentru discuţii de grup

Analizaţi componentele afective, psihologice, fiziologice şi spirituale asociate atât cu „îndrăgostirea”, cât şi cu iubirea adevărată, bazată pe generozitate.

…….

4
PRIMUL LIMBAJ AL IUBIRII: DECLARAŢIILE

Complimentele, cuvintele de laudă şi rugăminţile, înlocuind poruncile, toate vin în sprijinul partenerului, făcându-l să-şi consolideze încrederea în sine. Acestea ajută la crearea unei atmosfere intime în cuplu şi la ameliorarea durerii sufleteşti, scoţând, totodată, la iveală întregul potenţial al celuilalt.

1. Într-o seară, oferă-i partenerului şansa să-ţi împărtăşească visurile, interesele şi talentele lui. Ascultă-l în mod empatic, ca să scoţi la lumină ceea ce-l caracterizează cu adevărat. Pune-te în locul lui, fii sincer şi iubitor şi încurajează-l să facă orice pentru a-şi atinge ţelurile.

…….

2. Familiaritatea poate da naştere la diverse forme de dispreţ şi de mojicie. Gândeşte-te la modul în care a decurs relaţia ta în ultima săptămână. Te-ai adresai celuilalt pe un ton arţăgos, ai avut o atitudine sarcastică sau un punct de vedere prea distant? Te-ai concentrat doar asupra greşelilor partenerului? Reglează conturile şi asigură-te că eşti iertat pentru cele făcute.

……..

3. Evaluează-ţi capacitatea de comunicare. Cuvintele tale au reflectat rugăminţi, sugestii, îndrumări? Sau au sunat ca nişte porunci, ultimatumuri ori, chiar mai rău, ca nişte ameninţări? Aminteşte-ţi că alegerea de a fi iubitor şi serviciile efectuate în mod voluntar sunt fundamentale în dragoste. Cum ai putea să rafinezi modul în care te adresezi partenerului?

……

4. Există nenumărate modalităţi – pe un ton blând, încurajator, drăgăstos etc. – prin care poţi să comunici verbal cu partenerul. Aşa cum spune şi în carte, luaţi o agendă şi scrieţi pe o pagină nouă titlul „declaraţii”. Aici puteţi să consemnaţi căi creative, mai bune, de a vă susţine partenerul chiar şi în cele mai mărunte privinţe. Literatura motivaţională vă poate fi de mare folos.

……..

5. Graţie unui fapt banal, mariajul lui Bill şi al lui Betty Jo a evoluat mult în bine. Fiecare a făcut o listă cu lucrurile pe care le apreciau în mod special unul la celălalt. Apoi, de două ori pe săptămână, şi-au făcut reciproc complimente pe baza listei respective. Procedează la fel cu partenerul tău. Pentru început, ar fi bine să revezi lista făcută de Bill şi de Betty Jo. După perioada iniţială de două săptămâni, continuaţi alte două luni cu complimentele, profitând de orice ocazie.

……..

Idei pentru discuţii de grup

Dezbateţi asupra influenţei pe care-o au cuvintele la nivel de individ şi chiar de naţiune. Analizaţi felul în care ne încorsetează sau ne eliberează, cu privire la imaginea pe care-o avem despre noi şi despre lumea înconjurătoare.

……

5
AL DOILEA LIMBAJ AL IUBIRII: TIMPUL ÎN DOI

Idei importante

E bine să petrecem destul timp în doi, să ne împărtăşim gândurile, să ne ascultăm reciproc şi să derulăm diverse activităţi împreună, astfel încât să-i dăm de înţeles partenerului că ţinem cu adevărat la el şi că ne bucurăm de prezenţa sa.

1. „Am o slujbă tare grea" poate servi drept justificare pentru faptul că nu petreci destul timp cu partenerul. Şi totuşi, reuşita, fie ea şi materială, nu poate suplini sub nicio formă intimitatea. Întocmeşte împreună cu partenerul un plan pentru responsabilizarea cuplului, prin intermediul timpului petrecut în doi. Învaţă să te sacrifici.

…….

2. Bill a înţeles că limbajul primar de iubire al lui Betty Jo consta în timpul în doi. Prin urmare, a întocmit o listă cu lucrurile agreabile pe care putea să le facă împreună *cu* ea. Plimbările, vacanţele sau, efectiv, discuţiile cu copiii presupun ca amândoi partenerii să fie alături unul de altul în momente importante. Fă-ţi şi tu o asemenea listă şi promite-ţi să realizezi două puncte din ea în următoarea lună.

……..

3. Gândeşte-te la ultima problemă sau încercare majoră prin care a trecut partenerul tău. Notează căile prin care ai fi reuşit mai bine: (a) să-i dai mai puţine sfaturi şi să fii mai empatic; (b) să fii mai înţelegător şi să sugerezi mai puţine soluţii; (e) să pui mai multe întrebări şi să tragi mai puţine concluzii şi (d) să-i acorzi mai multă atenţie partenerului decât problemei în sine.

……..

4. Conştientizează importanţa activităţilor „derulate în comun" de către partenerii de căsnicie. Gândeşte-te la trei situaţii care au te-au apropiat foarte mult de celălalt, constituind în orice moment nişte amintiri dragi. Au

implicat aceste situaţii şi timp petrecut în doi, o activitate derulată în comun? Plănuieşte un nou eveniment care să se dovedească, ulterior, o „amintire” frumoasă.

……

5. Fii sincer în legătură cu rolul sentimentelor în viaţa ta. A ajutat exprimarea lor corectă la rezolvarea unei probleme sau la completarea unei întâmplări pozitive? Ai tendinţa să-ţi reprimi sentimentele? Le exhibi impulsiv sau încerci să le ascunzi? Cum se împletesc cu cele ale partenerului? Cum aţi putea îmbunătăţi comunicarea sentimentelor în cuplu?

……..

Idei pentru discuţii de grup

Dezbateţi pe marginea ideii potrivit căreia organizarea activităţilor de cuplu trebuie să plece de la preocupările ambilor parteneri. Un al doilea scenariu ideal ar fi să dedicăm timp şi atenţie, precum şi să ne raportăm raţional şi sufleteşte la interesele partenerului, interese cu care n-am fost de acord în primă fază.

……..

6
AL TREILEA LIMBAJ AL IUBIRII: DARURILE

Idei importante

Darurile sunt simboluri concrete ale iubirii, indiferent că vorbim de lucruri cumpărate sau confecţionate ori de simpla noastră prezenţă alături de partener. Darurile făcute celuilalt arată că-ţi pasă şi conferă valoare relaţiei voastre.

1. Darul capătă valoare prin faptul că e preţuit de cel care-l primeşte. Dacă se întâmplă să nu-ţi placă prea mult un lucru primit, gândeşte-te la intenţia celui care ţi l-a oferit şi reconsideră gestul prin prisma iubirii afişate de respectiva persoană.

…….

2. Ia aminte la sfatul autorului şi întocmeşte o listă cu darurile făcute partenerului în trecut, pe care acesta le-a apreciat. În plus, încearcă să afli de la oamenii din jur ce alte gusturi au partenerii lor. Apoi ia-ţi angajamentul de a-i oferi partenerului tău în fiecare săptămână, timp de o lună, o dovadă de iubire, oricât de mică, în funcţie de preferinţele lui.

…….

3. E posibil ca în acest moment să consideri că n-ai bani de daruri. În cazul în care cadoul vizează o „proprietate” importantă, poţi să-l socoteşti o investiţie. Reanalizează-ţi bugetul şi sacrifică-te, arătându-te mai generos cu partenerul.

……

4. Uneori, când limbajul de iubire al partenerului constă în daruri, trebuie să laşi deoparte nevoile tale considerate prioritare. Aminteşte-ţi de situaţiile anterioare în care partenerul a tânjit după un dar sau după prezenţa ta şi n-ai reuşit să-i satisfaci dorinţa. Ai fi putut să-i stai alături de dragul lui. Ia-ţi angajamentul ca, data viitoare când se mai iveşte ocazia, să iei hotărârea potrivită, oricât de greu ţi-ar fi.

…….

5. Nu uita că a fi alături de celălalt înseamnă mai mult decât a i te alătura fizic. Zi de zi, timp de o săptămână, încearcă să-i împărtăşeşti măcar un lucru important sau un sentiment. Determină-l şi pe el să facă la fel.

……

Idei pentru discuţii de grup

Discutaţi despre importanţa şi tipurile de daruri a căror oferire este încurajată de diverse culturi, prin tradiţii de familie şi prin personalitatea individului. Cum este exprimată iubirea în fiecare caz şi prin ce sunt valoroase aceste daruri?

…….

7
AL PATRULEA LIMBAJ AL IUBIRII: SERVICIILE

Idei importante

Reproşurile adresate partenerului, pentru că n-a făcut diverse lucruri pentru tine, pot indica faptul că limbajul tău de iubire constă în „servicii”. Nu trebuie să-i impui niciodată celuilalt să-ţi facă diverse servicii. Acestea trebuie executate de bunăvoie şi receptate asemeni şi uneori îndeplinite în urma unei rugăminţi.

1. Până şi atunci când vrem să îndeplinim o rugăminte pe care ne-a adresat-o partenerul, ne place s-o facem cum ştim noi. Un serviciu făcut din dragoste se traduce prin împlinirea aşteptărilor partenerului. Încearcă să afli ce lucruri ar vrea partenerul să faci în general pentru el şi achită-te la modul optim de aceste sarcini.

……..

2. Alege trei sarcini simple, dar tolerabile, care nu-ţi plac în mod special, dar despre care ştii că, îndeplinindu-le, îţi vei mulţumi partenerul. Surprinde-l şi achită-te de aceste sarcini fără să te laşi rugat.

……...

3. Multe cupluri au impresia c-au depăşit stereotipiile privind rolul fiecărui sex într-o relaţie conjugală, dar, inconştient, tendinţele continuă să existe. Discută cu partenerul despre cele mai profunde sentimente pe care le ai în legătură cu activităţile în comun, dar şi cu situaţiile din trecutul familiei tale în această privinţă.

…….

4. Analizează încă o dată lista doleanţelor lui Mark şi Mary. Gândeşte-te la patru îndatoriri pe care ai dori să le îndeplinească partenerul pentru tine. Arată-te dispus să faci şi tu la fel şi adaptează-te situaţiei privind lucrurile prin prisma afecţiunii pe care v-o purtaţi unul altuia, şi nu ca pe o obligaţie sau ca pe o cutumă de ordin juridic ori moral. Nu uita de planificare, căci e foarte importantă!

……..

5. O mulţime de probleme de cuplu sunt cauzate de ideea preconceptă că după căsătorie trebuie să renunţăm „să ne mai curtăm”. Încearcă să-ţi aminteşti ce dragoste mare şi ce senzaţie de profundă intimitate rezulta odinioară din gesturile prin care vă cucereaţi. Încearcă să faci o parte dintre lucrurile pe care le făceai pe atunci, şi vezi dacă ajută la reinstalarea apropierii în cuplu.

……

Idei pentru discuţii de grup

Dezbateţi pe seama următoarelor două puncte de vedere alimentate de sute de ani de către diverşi indivizi şi societăţi: (1) împlinirea şi fericirea sunt de partea celor aflaţi în postura de stăpâni, cărora ceilalţi le stau în permanenţă la dispoziţie, servindu-le interesele; (2) împlinirea şi fericirea sunt de partea celor care-i slujesc pe cei din jur, demonstrându-şi iubirea prin gesturi benevole.

……

8
AL CINCILEA LIMBAJ AL IUBIRII: CONTACTUL FIZIC

Idei importante

Contactul fizic se traduce prin gesturi de iubire izvorând din străfundurile fiinţei noastre. Ca limbaj al iubirii, contactul fizic reprezintă o modalitate foarte eficientă de comunicare, variind de la o atingere neînsemnată pe umăr până la cel mai pătimaş sărut.

1. Elimină orice formă de contact fizic negativ. Dacă i-ai făcut vreun rău partenerului, oricât de mic, cere-ţi iertare şi în viitor încearcă să te controlezi. Dacă celălalt s-a arătat nemulţumit de diverse modalităţi de contact fizic, renunţă la obiceiurile respective şi înlocuieşte-le cu gesturi agreabile, pe placul lui.

……

2. Poate că n-ai discutat niciodată în mod deschis cu partenerul despre atingerile care vă procură plăcere. Discutaţi despre aspectele de ordin afectiv, sexual sau psihologic privind toate zonele trupului.

…….

3. Întocmeşte o listă cu împrejurările, locurile şi tipurile de atingeri care ţi-ar face plăcere, ajutând, astfel, la consolidarea legăturii fizice dintre tine şi partener. De exemplu, cum ai vrea să fii întâmpinat de partener în momentul în care intri sau ieşi din maşină? Dacă aveţi păreri diferite cu privire la acest lucru, încercaţi să ajungeţi la un compromis, fiecare străduindu-se să-l mulţumească mai întâi pe celălalt.

……

4. Revino asupra cazului lui Patsy şi al lui Pete. Lui Patsy i-a fost relativ uşor să-şi exprime dorinţa de a petrece mai mult timp împreună cu soţul ei. Lui Pete i-a fost însă foarte greu să-i spună că pune mare preţ pe contactul fizic şi, în special, pe raportul sexual. Oare de ce? Partenerul nu-ţi poate ghici gândurile. Indiferent de cât de greu ne-ar fi, trebuie să ne împărtăşim dorinţele şi să-i destăinuim celuilalt care este limbajul ce ne face să ne

simţim cu adevărat iubiţi. De ce n-am iniţia o discuţie deschisă cu partenerul, pentru a analiza toate aceste lucruri? Nevoia de contact fizic este greu de recunoscut până şi faţă de noi înşine. Fii sincer cu partenerul şi cu tine când vine vorba de aspectele sexuale şi recunoaşte când nu te simţi iubit sau la loc sigur, mai ales că majoritatea suntem inhibaţi de imperfecţiunile propriului trup.

……

5. Printre momentele de criză din viaţa oamenilor se numără decesul, apariţia unei boli grave şi alte lucruri asemănătoare, dar în această categorie intră şi mici traume cotidiene, cu un puternic impact afectiv. Învaţă să-ţi exprimi afecţiunea printr-o atingere tandră, înlocuind astfel clipele de tăcere sau vorbele nelalocul lor.

……

Idei pentru discuţii de grup

Discutaţi despre emoţia ce ia naştere prin contactul fizic. De exemplu, uneori, când păţim ceva, rezervorul nostru afectiv tânjeşte după o îmbrăţişare, dar alteori nu suportăm să ne atingă nimeni. Stările de spirit, reacţiile şi percepţiile ne afectează, toate, dorinţa de a vrea sau nu să fim mângâiaţi, îmbrăţişaţi ori să facem dragoste într-o situaţie dată.

9
CUM SĂ-ŢI DESCOPERI LIMBAJUL PRIMAR AL IUBIRII

Idei importante

Există câteva întrebări esenţiale pe care trebuie să vi le puneţi, pentru a descoperi limbajul dumneavoastră primar de iubire. Care este cea mai mare dorinţă a dumneavoastră, în cuplu? Ce vă face să vă simţiţi foarte iubit? Ce vă jigneşte profund? Ce vă doriţi mai mult decât orice? Răspunsurile la aceste întrebări reprezintă indicii extrem de importante privind descoperirea propriului limbaj de iubire.

1. Mulţi se străduiesc să facă în aşa fel, încât sexul să fie o plăcere comună. Uneori, ne concentrăm asupra tehnicii, a frecvenţei sau a varietăţii poziţiilor sexuale. Efortul nostru este, în general, legat de rezervorul afectiv. Gândiţi-vă la relaţia voastră şi la modul prin care v-aţi putea concentra mai mult pe latura afectivă, astfel încât să aduceţi îmbunătăţiri în plan fizic.

…….

2. În general, ne place să ne exprimăm iubirea în propriul limbaj de iubire, nefiind prea înclinaţi spre a-l descoperi pe cel al partenerului. Aminteşte-ţi de momentele în care ai simţit că i-ai arătat limpede celuilalt că-l iubeşti. Ai făcut-o prin intermediul propriului limbaj de iubire sau prin cel al partenerului? Eşti dispus să i te adresezi de acum înainte în limbajul lui?

…….

3. Dacă n-ai reuşit să-ţi identifici propriul limbaj de iubire, se prea poate ca rezervorul tău afectiv să fie ori prea gol, ori prea plin. Indiferent de situaţia dată, inventariază şi evaluează cele mai profunde emoţiile ale tale. Dacă ai rezervorul gol, întreabă-te: „Oare m-am simţit vreodată, în viaţa mea, iubit?” Dacă „da”, atunci când? Ce te-a făcut să te simţi iubit? Răspunsul îţi va revela propriul limbaj de iubire.

…….

4. Dacă ai rezervorul plin, întoarce-te la perioada de dinainte de căsătorie şi încearcă să-ţi aminteşti cum era. Acest lucru te va ajuta să descoperi

lucrurile care contează pentru tine într-o relaţie, dezlegând astfel misterul. Odată aflat limbajul tău de iubire, vei putea să ai o relaţie şi mai împlinită.

…….

5. Indiferent că-ţi cunoşti sau nu limbajul de iubire şi că ai rezervorul afectiv complet gol ori foarte plin, îţi recomand să joci, timp de o lună, jocul „verificarea rezervorului”. De trei ori pe săptămână, roagă-ţi partenerul să-şi evalueze rezervorul afectiv şi să dea o notă de la zero la zece, iar apoi ţine cont de sugestiile lui şi asigură-te că-i satisfaci cerinţele. Dacă rezervorul partenerului este în permanenţă de „zece”, eşti liber să te feliciţi, dar ai grijă să-l iubeşti mereu ca acum.

…….

Idei pentru discuţii de grup

În general, satisfacerea nevoilor celuilalt presupune să ai noi iniţiative – chiar dacă uneori asta nu înseamnă altceva decât să speli rufele. Discutaţi despre faptul că, pentru a cunoaşte împlinirea maximă în căsnicie, partenerii trebuie să aibă răbdare şi să-şi dea sfaturi unul altuia.

…….

10 şi 11
IUBIREA ESTE O ALEGERE
ŞI
IUBIREA CONTEAZĂ ENORM!

Idei importante

Alegerea de a-ţi exprima iubirea faţă de partener pe limbajul lui are multe avantaje. Poate ajuta la vindecarea rănilor din trecut şi poate inspira siguranţă, stimă de sine şi preţuire. Şi totuşi, aspectele de ordin instinctual ale simplei îndrăgostiri diferă enorm de alegerile voite ce satisfac nevoile afective profunde ale partenerului.

1. La fel ca în cazul lui Brent, prezentat în capitolul 10, rezervorul afectiv al partenerului poate să fie aproape gol, şi asta fără o cauză clară. Cu toate că nu avem intenţia de a-i face rău celuilalt, uneori ajungem să urmăm căi inadecvate pentru satisfacerea nevoilor sale. Trebuie să conştientizăm la modul deschis aceste lucruri şi să acţionăm în funcţie de nevoile nesatisfăcute. Dar cum rămâne cu satisfacerea propriilor nevoi? Dacă există o cale mai bună pentru împlinirea lor? Ai fi dispus să faci un test de două luni, pe principiul „dă şi ţi se va da”? Ce-ar fi să începi să faci asta chiar de azi, ca să vezi ce se întâmplă?

…….

2. Un alt scop nobil e să iubeşti mai degrabă pentru satisfacţia de a dărui decât pentru aceea de a primi. Analizează cele mai recente situaţii în care ţi-ai exprimat iubirea faţă de partener. Ce aşteptări ai avut în schimb? Dacă nu ţi-au fost satisfăcute, ţi-ai schimbat comportamentul? Uneori, avem aşteptări imediate. Nu uita că „Roma n-a fost clădită într-o singură zi”. Iubirea este mai importantă decât clădirea Romei. Acordă timp relaţiei! Ai răbdare!

……

3. Concentrează-te, acum, asupra gesturilor de iubire pe care ştii că le vizează partenerul, dar care ţie nu-ţi sunt foarte la îndemână. S-ar putea să fi uitat complet care sunt acestea şi să fie nevoie să-ţi reamintească celălalt.

Asigură-te c-o să realizezi aceste lucruri, astfel încât rezervorul partenerului să fie iarăşi plin şi el să se apropie mai mult de tine.

……..

4. Siguranţa, stima de sine şi preţuirea – iată trei aspecte esenţiale pentru binele nostru. Încercaţi să fiţi deschişi, să vă arătaţi vulnerabilitatea unul faţă de celălalt, recunoscând verbal şi validând faptic ideea că n-aţi putea întreprinde nimic fără iubirea celuilalt.

……

5. Folosirea unui limbaj al iubirii nepotrivit nu este lipsită de consecinţe, ci poate fi foarte dăunătoare. Aminteşte-ţi de Jean şi de Norm – despre care am vorbit în capitolul 11. Conflictul lor major, după treizeci şi cinci de ani de convieţuire, se baza pe o simplă neînţelegere. Reanalizează zonele de conflict şi vezi ce a favorizat folosirea unui limbaj de iubire inadecvat.

……

Idei pentru discuţii de grup

Cuplurile vizează adesea siguranţa sau stima de sine a partenerilor, corectându-l sau manipulându-l pe celălalt în încercarea de a-şi satisface propriile nevoi afective. Pe de altă parte, faptul că afişezi o mai mare iubire sinceră faţă de partener nu-ţi garantează că acesta o să-ţi răspundă la fel. Discutaţi despre riscul real de a nu vă fi satisfăcute nevoile afective, nici măcar atunci când dumneavoastră faceţi tot posibilul în acest sens. Ce alte lucruri, în afară de folosirea limbajul de iubire adecvat, ar putea ajuta la consolidarea unei căsnicii?

…….

12
CUM SA-TI IUBEŞTI PARTENERUL, CÂND E NEDEMN DE IUBIREA TA

Idei importante

Nu e deloc uşor, dar poţi să iubeşti pe cineva nedemn de afecţiunea ta. Odată ce-am fost trataţi rău şi chinuiţi, nu mai suntem capabili să exhibăm sentimente frumoase, ci doar suferinţă. Gesturile frumoase sunt o chestiune de alegere, nu de sentimente. Folosirea limbajului de iubire adecvat poate face „minuni”.

l. Dacă întâmpinaţi probleme serioase de cuplu, precum cele descrise în capitolul 12, primul lucru pe care trebuie să-l faceţi e să dovediţi multă voinţă, ca să duceţi la capăt următorul experiment. Există riscul să aveţi parte de şi mai multă suferinţă, dar şi şansa de a reînchega legătura cu partenerul, de a avea iarăşi o căsnicie sănătoasă şi împlinită. Măsuraţi avantajele şi dezavantajele. Merită efortul!

Următorii patru paşi (de la 2 la 5) probabil că vor necesita cel puţin şase luni de perseverenţă, pentru a obţine rezultate similare cu cele înregistrate de Glenn şi Ann. Credinţa nestrămutată în Dumnezeu ajută la creşterea şanselor de reuşită.

……

2. Întreabă-te în ce fel ai putea fi un partener de viaţă mai bun şi, indiferent de atitudinea celuilalt, acţionează conform lucrurilor pe care le ştii despre el. Continuă să afli cât mai multe lucruri, respectând dorinţele celuilalt. Asigură-ţi partenerul că motivele de la baza acţiunilor tale sunt cât se poate de sincere.

……..

3. Dacă primeşti semnale pozitive, e clar că ai făcut progrese. Exprimă o cerinţă clară, deloc ameninţătoare şi uşor de îndeplinit de către partener. Indiferent dacă reacţionează sau nu, cere-i lunar câte ceva. Asigură-te că solicitarea este în concordanţă cu limbajul tău primar de iubire, astfel încât să ajute la reumplerea rezervorului.

…….

4. Odată ce partenerul reacţionează corespunzător şi-ţi satisface nevoile, vor intra în joc, alături de voinţă, şi sentimentele. Comportă-te cu băgare de seamă şi continuă să declanşezi reacţii pozitive şi încurajări permanente din partea partenerului.

…….

5. Când vezi că mariajul începe realmente să se redreseze, consolidându-se, ai grijă să nu „te culci pe lauri” şi să uiţi de limbajul de iubire al partenerului şi de nevoile lui din fiecare zi. Eşti pe drumul cel bun şi te îndrepţi spre ţelul mult visat, deci rămâi acolo. Stabileşte nişte date precise la care să analizaţi modul prin care să favorizaţi în continuare progresul relaţiei.

…….

Idei pentru discuţii de grup

Multe căsnicii sfârşesc prin divorţ, pentru că nu suntem în stare să ne arătăm modeşti şi să-l slujim pe celălalt fie şi în plin conflict. Discutaţi despre înţeleptele învăţăminte ale lui Iisus Cristos, menţionate în *Evanghelia după Luca* 6, 27: „Iubiţi pe vrăjmaşii voştri.” De asemenea, reafirmaţi înţelesul gestului Său de a spăla picioarele ucenicilor *(Ioan* 13, 5, 12-17).

……

13
COPIII ŞI LIMBAJELE IUBIRII

Idei importante

Cele cinci limbaje ale iubirii se manifestă şi în cazul copiilor, chiar dacă, mici fiind, aceştia nu sunt foarte conştienţi de adevăratele lor nevoi, înţelegându-şi sau nu propriile reacţii. Pentru a fi un părinte bun, adresaţi-vă copiilor dumneavoastră pe limbajele lor de iubire. Iar înainte de a-l descoperi pe cel primar, vorbiţi-le folosind în permanenţă toate cele cinci.

1. *Declaraţiile.* În procesul de educare a copiilor, avem tendinţa să le reproşăm eşecurile. Dacă exagerăm, acest fapt poate avea consecinţe distrugătoare asupra lor, odată deveniţi adulţi. Lăudaţi-vă copiii pentru fiecare lucru bun pe care or să-l facă în săptămâna ce urmează. Faceţi-le cel puţin două complimente pe zi.

……

2. *Timpul în doi.* Coborâţi-vă la mintea copiilor voştri. Fiţi atenţi la preocupările lor şi încercaţi să aflaţi cât mai multe despre ei. Când le sunteţi alături, acordaţi-le toată atenţia de care sunteţi în stare. Faceţi-vă zilnic timp pentru ei (pentru fiecare copil în parte) şi acordaţi-le, lor şi numai lor, măcar câteva minute. Ar trebui să faceţi o prioritate din acest lucru.

……..

3. *Darurile.* Dacă le faceţi prea multe daruri copiilor, gestul în sine îşi poate pierde valoarea şi copilul poate ajunge să-l interpreteze greşit. Cadourile făcute periodic, alese cu grijă şi înmânate alături de o declaraţie de genul: „Te iubesc şi, prin urmare, ţi-am cumpărat ceva special” contribuie la satisfacerea nevoii de iubire a copilului. Când îi cumperi sau îi dăruieşti copilului un lucru, exprimă-ţi iubirea prin cuvinte în momentul în care i-l înmânezi. (E bine să-ţi exprimi iubirea şi atunci când refuzi să-i iei copilului ceva despre care socoteşti că nu se cade: „Te iubesc, aşa că nu pot să-ţi cumpăr ca animal de casă/un şarpe cu clopoţei.”)

…….

4. *Serviciile.* Deşi părinţii le fac în permanenţă copiilor diferite servicii, când urmează să faci unul important, dă-i de înţeles că asta înseamnă că-l iubeşti. Opreşte-te asupra unui lucru ce ţie nu-ţi place în mod special, dar care contează enorm pentru cel mic. Învaţă ceva nou, însuşeşte-ţi o nouă abilitate sau fă o reparaţie care cere îndemânare, iar copilul te va lua drept model.

……

5. *Contactul fizic.* Îmbrăţişările, săruturile şi toate formele permise de mângâiere sunt foarte importante pentru rezervorul afectiv al copilului. Ţinând cont de vârsta, de firea şi de limbajul lui de iubire, instituie o anumită abordare a acestei chestiuni. Pe măsură ce creşte copilul, trebuie să fii mai atent, dar e important să întreţii contactul fizic cu rol de încurajare.

……

6. Odată ce ai descoperit limbajul de iubire al copilului tău, încearcă să-l vorbeşti cât mai des. Dar nu neglija celelalte patru limbaje. Corelate cu limbajul primar, acestea ar putea căpăta valenţe semnificative.

……

Idei pentru discuţii de grup

Discutaţi despre importanţa descoperirii şi folosirii limbajelor de iubire în relaţia cu copiii. Acestea trebuie vorbite aşa cum se cuvine, ţinând cont de vârsta şi de nivelul de înţelegere manifestat de cel mic. Încurajaţi-i pe copiii să-şi exprime aşa-zisul limbaj primar de iubire şi aduceţi-le la cunoştinţă limbajul dumneavoastră, dar şi pe cel al partenerului. Care este procedura în cadrul altor culturi şi familii?

…….

{1} *Ioan*, 13:35 *(n. a.).*

{2} *Corinteni* 1, 13:13 *(n. a.).*

{3} Prin termenul *limerence*, psiholoaga Dorothy Tennov înţelege o formă de iubire care ia forme obsesionale (n. r.).

{4} M. Scott Peck, *The Road Less Travelled*, New York, Simon&Schuster, 1978, p. 88 *(n.a.).*

{5} Proverbe 18:21 *(n. a.).*

{6} Proverbe 12:25 *(n. a.).*

{7} Ioan 13:3-17 *(n. a.).*

{8} Galateni 5:13 *(n. a.).*

{9} Marcu 10:13 *(n. a.).*

{10} Marcu 10:14-16 *(n. a.).*

{11} *Luca* 6:27-28, 31-31 *(n. a.).*

{12} Luca 6:38 (n. a.).